

प्रस्तुति

नमस्कार महामंत्र का मूलमूल और कर्ता

नमस्कार महामंत्र आदि-मन्त्र के रूप में अनेक ग्रन्थों और दृष्टियों में उपलब्ध होता है। अथर्ववेद सूरी ने भगवती मूल की वृत्ति के प्रारम्भ में नमस्कार महामंत्र की व्याख्या की है। प्रजापता के आदेशों में प्रारम्भ में नमस्कार महामंत्र लिखा हुआ मिलता है, किन्तु मलयगिरि ने प्रजापतावृत्ति में उगरी व्याख्या नहीं की। पट्टग्रन्थ के प्रारम्भ में नमस्कार महामंत्र मन्त्र-मूल के रूप में उपलब्ध है। इन मन्त्र उपलब्धियों से उनके मूल स्रोत का पता नहीं चलता। महानिशीथ में लिखा है कि पञ्चमन्त्र महाधुतस्वयं का व्याख्यान मूल की नियुक्ति, भाष्य और वृत्तियों में किया गया था और वह व्याख्यान सीधे-बरो के द्वारा प्राप्त हुआ था। कातदोष से ये नियुक्ति, भाष्य और वृत्तियाँ विच्छिन्न हो गईं। फिर कुछ समय बाद ब्रह्मसमीची ने नमस्कार महामंत्र का उद्धार कर उसे मूल मूल में स्थापित किया। यह बात बुद्ध सम्प्रदाय के आधार पर लिखी गई है। इनसे भी नमस्कार मंत्र के मूलमूल पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

आवश्यक नियुक्ति में ब्रह्मसूरी के प्रकरण में उक्त घटना का उल्लेख भी नहीं है। ब्रह्मसूरी दस पूर्वधर हुए हैं उनका अस्तित्वकाल ई० पू० पहली शताब्दी है। शयमवसूरी चतुर्दश पूर्वधर हुए हैं और उनका अस्तित्वकाल ई० पू० ५-६ शताब्दी है। उन्होंने कायोत्सर्ग की नमस्कार के द्वारा पूर्ण करने का निर्देश किया है। द्वावैकानिक मूल की दोनों वृत्तियों और हारिभट्टीय वृत्ति में नमस्कार की व्याख्या 'समी अरहंताण' मन्त्र के रूप में की है।

आचार्य बीरेन ने पट्टग्रन्थ के प्रारम्भ में दिए गए नमस्कार मन्त्र को निम्नलिखित संग्रह बतलाया है। इसका फलित यह होता है कि नमस्कार महामंत्र के कर्ता आचार्य पुष्पदन्त हैं। आचार्य बीरेन ने यह किम आधार पर लिखा, इसका कोई अन्य प्रमाण उपलब्ध नहीं होता। जैत भगवती-मूल की प्रतियों के प्रारम्भ में नमस्कार महामंत्र लिखा हुआ था और अथर्ववेदसूरी ने उसे मूल का अथ मानकर उसकी व्याख्या की, वैसे ही आचार्य पुष्पदन्त को उनका कर्ता बनवा दिया। आचार्य पुष्पदन्त का अस्तित्वकाल और-निर्वाण की सातवीं

1. 2

2. 3

3. 4

4. 5

5. 6

6. 7

7. 8

8. 9

9. 10

10. 11

11. 12

12. 13

13. 14

14. 15

15. 16

16. 17

17. 18

18. 19

२. गणेशरी मंत्र—१. सभी अक्षरान्त, २ सभी आधरिमाण ३ सभी उक्तांशान्त ।

३. गणेशरी मंत्र—गणो गिद्धान् ।

४. गणेशरी मंत्र—गणो गणो गणगणान् ।

इस महामंत्र का मन्त्र रूप में भी जप किया जाता है । जैसे—

१. अक्षरान्त, २ गिद्धान्त, ३ आधरिमाण ४ उक्तांशान्त
५ गणान्त ।

ये सब विभिन्न आधरिख शक्तियों को प्राप्त करने वाले अनुभूत प्रयोग हैं ।
मन्त्रकार महामंत्र के मन्त्र शास्त्रीय सिद्धि रूप में मिलते हैं । जैसे—

१ अक्षि आ उ सा (गणेशरी मंत्र) ।

२. अक्षरान्त गिद्ध आधरिख उक्तांशान्त गणान्त (गणेशरी मंत्र)

गणेशरी के साथ मन्त्रकार महामंत्र के मन्त्रों प्रयोग मिलते हैं । अनेक आचार्यों ने इस महामंत्र पर अनेक कल्प-संख्या और मन्त्र शास्त्रीय संख्या लिखे हैं । षट्-शान्ति और विष्णु-शान्ति, वायव्यमन्त्र-पद्धति और वज्रपञ्चर आदि विभिन्न दिशाओं में इस महामंत्र का प्रयोग किया है । जैन परंपरा में मन्त्र-शास्त्र के अनेक संख्या उपलब्ध हैं, किन्तु मन्त्रकार महामंत्र का जिनका व्यापक प्रयोग किया गया, उतना अन्य किसी भी मन्त्र का नहीं किया गया । मन्त्रकार महामंत्र के जैसे जप के प्रयोग मिलते हैं, वैसे ही इसके ध्यान के प्रयोग भी उपलब्ध होते हैं । 'नमस्तुभ्यं' जैन परंपरा में बहुत प्रसिद्ध है । चंतन्य केंद्रों पर भी मन्त्रकार मन्त्र का ध्यान किया जाता है । पुराणकार ध्यान करने की पद्धति भी रही है । इस प्रकार मन्त्रकार महामंत्र के सब दिशावर्षी प्रयोग किए गए । उनकी सफलता के आधार पर ही मन्त्रकार महामंत्र को 'सर्व पापघनाशनी' कहा गया ।

इस महामंत्र पर विनाल साहित्य प्रकाश में आया है । फिर भी ध्वनि-विज्ञान के प्रयोग और परीक्षाओं के आधार पर हमने मूल्यांकन की आज भी अपेक्षा है । इसकी उच्चारण-विधि और उसके उत्पन्न होने वाली ध्वनि-तरंगों के बारे में हमारी जानकारी अपूर्ण है । इसलिए इस विषय को अभी मैं अनुसंधान और संशोधन के अन्तर्गत ही मानता हूँ । मैने बीकानेर के प्रेक्षा-ध्यान-गिरि में मन्त्रकार महामंत्र के प्रयोग कराए और वे प्रयोग काफी सफल रहे । मैं उनको सफल इस दृष्टि से मानता हूँ कि उनकी प्रतिक्रिया तत्काल प्रकट होती थी । ध्यान करने वाले को कभी प्रसन्नता नहीं आती अनुभव करना पड़ा, तो कभी वे सुई का अनुभव करने लगे । प्रत्येक पद की चतुष्पाद ध्यान-पद्धति में गए-गए अनुभव हुए और स्वभाव-परिवर्तन के उदाहरण सामने आए । मुझे लगा कि मन्त्रकार महामंत्र का उपयोग आत्मानुभूति के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है । इसी दृष्टिकोण से प्रस्तुत पुस्तक में उसकी चर्चा हुई है । साव-माध

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

• 1

ग्रहों के उपद्रवों की शांति के लिए नमस्कार महामंत्र

- सूर्य और मंगल — ॐ ह्रीं नमो गिदाय ।
- चन्द्र और शुक्र — ॐ ह्रीं नमो अरुहाय ।
- बुध — ॐ ह्रीं नमो उवज्जमाय ।
- शुभ्र — ॐ ह्रीं नमो आयरियाय ।
- मनि, राहु और केतु — ॐ ह्रीं नमो लोए सव्व साहूण ।

अनन्त की अनुभूति

- हम अनन्त से अपरिचित हैं ।
- अनन्त में अपरिचित होने का अर्थ अपने आप से अपरिचित होना है ।
- हमारा अस्तित्व अनन्त है, किन्तु हम शरीर की सीमा में बंदी हैं, इसलिए अपने आपको ससीम अनुभव कर रहे हैं ।
- शरीर की सीमा के दो प्रहरी हैं—अहंकार और ममकार ।
- अहंकार समानता के सूत्र को काट देता है ।
- ममकार विजातीय में सजातीय की भावना भर देता है ।
- असौम का बोध अनन्त की अनुभूति द्वारा । उसके साधन हैं—संयम, तप, ध्यान, मंत्र और तंत्र ।
- मंत्र की अचिन्त्य शक्ति ।
- मंत्र प्रतिरोध-शक्ति भी है और चिकित्सा भी है ।
- णमो अरहंताणं
 णमो—अहं का विसर्जन
 अरहंताणं—समत्त्व का विसर्जन
- अनन्त की अनुभूति तब तक नहीं जब तक अपूर्णता ।
- अपूर्णता के तीन लक्षण—अज्ञान, मूर्च्छा, अतराय—विघ्न ।
- इस सप्ताक्षरी मंत्र से अपूर्णता समाप्त होती है ।

अन्दर दा एक बड़ा-गा हीरा जो चमक रहा था। मिन ने कहा—‘अब सोनो, जिनके पास यह हीरा हो, वह मिथारी बंमे हो गयता है ? तुम साथों रूपों की सपदा अपने गने में बांधे फिरते हो, फिर हरिद कैसे ? तुम छनी हो ।’

बहुत बार ऐसा होता है, व्यक्ति को अपनी अटूट सपदा का पता नहीं रहता। मनुष्य अपने में बहुत अनजान है इसीलिए अपने को अज्ञानी, अशक्त और मूर्च्छा में आगस्त समझता है। वह अयोग्य है, अनग्न है, फिर भी अपने को सीमा अनुभव कर रहा है। उसे अनन्तता की विस्मृति हो गई है। हम विस्मृति ने उसे सीमा में बांध दिया। आदमी सीमा नहीं है। वह असीम है, अनन्त है। किन्तु वह ससीम मान बैठा है। उसकी सीमा के दो प्रहरी हैं। एक है—अहंकार और दूसरा है—ममकार। ये दोनों प्रहरी शरीर के भीतर बैठे हुए अनन्त चेतन्यको बाहर नहीं आने देते। मनुष्य को मूल परिचय से वञ्चित रखने वाले इन दोनों प्रहरियों ने मनुष्य को सीमा में बांध रखा है। शरीर एक सीमा है। जब अहंकार की चेतना जगती है तब व्यक्ति सबसे दृढ़ जाता है। समानता का मूल अस्त-व्यस्त हो जाता है। एक आदमी दूसरे आदमी के समान है। दोनों में कोई अन्तर नहीं है। कोई किसी से होत नहीं है। कोई किसी से अतिरिक्त नहीं है। किन्तु अहंकार की चेतना ने व्यक्ति को ऐसा बांधा कि वह अनेक उपाधियों के साथ अपने आपको अनुभव करने लगा। कोई भी व्यक्ति इस दुनिया में ऐसा नहीं है जो अपने को निरुपाधिक कह सके। सबके पीछे अहंकार की उपाधियां जुड़ी हुई हैं। मैं व्यापारी हूँ। मैं चर्मचारी हूँ। मैं घेजुएट हूँ। मैं बुद्धिवादी हूँ। मैं अमुक हूँ, मैं अमुक हूँ—इस प्रकार जब अहंकार के मूल से बड़े हुए हैं। ‘मैं विद्वान हूँ’—इसका अर्थ यह हुआ कि मैं अन्य लोगों से अलग हो गया और समानता का मूल टूट गया। दो ध्येनिया बन गईं। एक विद्वानों की ध्येनी और दूसरी अविद्वानों की ध्येनी। एक स्वामी की ध्येनी और दूसरी सेवक की ध्येनी। अहंकार ने व्यक्ति को इतना बांध दिया, व्यक्ति-व्यक्ति के बीच इतनी सीमा-रेखाएँ खींच दी कि व्यक्ति मूलभूत समानता को विस्मृत कर अलग-अलग सेमो में बंट गए।

हमारे शरीर की सीमा का दूसरा प्रहरी है—ममकार। ससीध मनुष्य का ममकार असीम हो गया है। मनुष्य पदार्थ के प्रति इतना मूर्च्छित है कि वह जो अपना नहीं है, उसे भी अपना मान बैठा है। ‘यद् मेम है’—हम चित्तन ने सारी समस्याओं को जन्म दे डाला। मेरेपन की भावना शरीर तक ही सीमित नहीं है, वह असीम हो गई है। जो सपदा, जो पदार्थ आत्मा से संबंधित नहीं है, जो सर्वथा विजानीय है, उसे भी मनुष्य ने अपना मान लिया। उसे अपना मानकर मनुष्य ने उस पर ममकार का आवरण डाल दिया। ममत्व से उसे बांध लिया। इस ममत्व के कारण समानता की अनुभूति टूट गई।

इन तत्त्वों ने मनुष्य को सीमित कर दिया। उसकी अनन्त की अनुभूति

प्रभावित करने हैं।

भगवान् महावीर ने विश्व-व्यक्ति के दम गूत्र बनाए। उनमें एक गूत्र का प्रभाव है—प्रत्येक पदार्थ दूसरे पदार्थ में प्रभावित होता है। अप्रभाव क्षेप जैसा कुछ भी नहीं है। व्यक्ति जिन ग्रहों में जन्म लेता है, उन ग्रहों के विकिरण व्यक्ति को प्रभावित करते हैं। जैसे-जैसे मन्त्रमण होता है, व्यक्ति अच्छा या बुरा बन जाता है। ज्योतिषियों ने हम विषय में अनेक अनुसंधान किए। उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि ग्रहों के दुष्प्रभाव से बचने के लिए, अनेक उपायों में से एक उपाय है—रत्नों को शरीर पर धारण करना। ग्रहों के दुष्प्रभाव से बचाना रत्नों का अचिन्त्य प्रभाव है। यह भाव्य को नहीं बदल सकते, किन्तु ग्रहों से आने वाले विकिरण को रोकने की क्षमता रत्नों में होती है और व्यक्ति का भाव्य बदल जाता है। रत्न ग्रहों के दुष्प्रभाव को अपने पर झेल लेते हैं और व्यक्ति का बचाव हो जाता है। घटना का जो निमित्त बनता है, वह निमित्त टल जाता है। रत्नों की हम विशेषता को मध्य करके ही कहा गया है कि मणि, मन्त्र और औषधियों का प्रभाव अचिन्त्य होता है।

एक आदमी के पास मूंगा था। उसको रेशमी कपड़े से ढक दिया। उस कपड़े पर जलता हुआ अंगारा रखा। वह नहीं जला क्योंकि अंगारे की उत्पत्ति को मूंगा शीघ्र लेता है, कपड़े को जलने के लिए उत्पत्ति ही प्राप्त नहीं होती।

इसी प्रकार रत्न, ग्रहों के विकिरणों को अपने में समाविष्ट कर लेते हैं और व्यक्ति बच जाता है। रत्नों की हम क्षमता के कारण ही उनको अचिन्त्य प्रभाव वाला माना गया है।

आज के वैज्ञानिक सेमर किरण का उपयोग करते हैं। लाख रत्न से उसका आविष्कार किया गया। हम प्रसंग में भी एक प्राचीन तथ्य की स्मृति दिलाना चाहता हूँ जो विस्मृत हो चुका है। जैन आगमों में वैश्विय शरीर के निर्माण के विषय में अनेक प्रसंग उल्लिखित हैं। देवता वैश्विय शरीर की स्रचना करते हैं और लघ्विमपन्न मनुष्य भी वैश्विय शरीर की स्रचना करते हैं। वैश्विय शरीर

सकलन कर नानारूप बनाए जा सकते हैं और वैश्विय शक्ति का विकास और उपयोग किया जा सकता है। इन सारे रहस्यों को ध्यान में रखकर कहा गया है कि रत्नों का प्रभाव अचिन्त्य होता है।

वनस्पति का प्रभाव भी चत्पनानीय होता है। मिट्टि के अनेक साधन हैं। औषधि से भी मिट्टि प्राप्त होती है, तब से भी मिट्टि प्राप्त होती है और समाधि में भी मिट्टि प्राप्त होती है। एक व्यक्ति अपने पैरों पर औषधियों का लेप करता

की ओर ध्यान दें। हमारा चेहन यह स्थूल शरीर ही नहीं है। साधना प्रारम्भ करने वाले व्यक्ति को सबसे पहले यह मानना जरूरी है कि मैं जो यह साधना कर रहा हूं वह चेहन स्थूल शरीर के लिए ही नहीं कर रहा ॥। स्थूल शरीर को साम होना है किन्तु मेरा उद्देश्य इसके आगे है, गहरा है। जो व्यक्ति स्थूल शरीर को बार बार भीतर नहीं झांक सकता वह व्यक्ति साधना में विराम नहीं कर सकता। इस स्थूल शरीर में परे एक सूक्ष्म शरीर है। इस सूक्ष्म शरीर में परे एक अति सूक्ष्म शरीर है। स्थूल शरीर को हम मौलिक शरीर कहते हैं, सूक्ष्म शरीर को मैत्रेय शरीर और अति सूक्ष्म शरीर को कामंजु शरीर कहते हैं। विषेणोक्तिरुत्तम में इन शरीरों की मिलन संज्ञा दी है—विश्विकल बाँधी, ऐधेरिक बाँधी और एन्ड्रुस बाँधी। विश्विकल बाँधी स्थूल शरीर है, ऐधेरिक बाँधी सूक्ष्म शरीर है और एन्ड्रुस बाँधी अति सूक्ष्म शरीर है। जब मौलिक शरीर और कामंजु शरीर को प्रभावित नहीं किया जा सकता तब तब साधना सफल नहीं हो सकती, अध्यात्म की उपलब्धि नहीं हो सकती। अध्यात्म के नए-नए पर्यायों को उद्धारित करने के लिए संज्ञा शरीर को जागृत करना जरूरी है और कामंजु शरीर को प्रभावित करना जरूरी है। इन दोनों शरीरों की जागृति के लिए मन का आत्मसम आदर्श होना है। जब तप के द्वारा मनोयोग के परमाणु, ब्रह्मयोग के परमाणु, वायुयोग के परमाणु, सूक्ष्म शरीर और अति सूक्ष्म शरीर के परमाणु उत्पन्न होते हैं, तब वे अपने मिलन परमाणुओं को छोड़कर निर्मल बनते हैं और उस स्थिति में साधना की सफलता प्रारम्भ होती है। बिना तप के यह नहीं हो सकता। तप के बिना कुछ भी नहीं पिघलता। तप के बिना बर्फ भी नहीं पिघलती। उसको पिघलाने के लिए कुछ न कुछ तप आवश्यक होता है। इसी प्रकार जो मन चिपटा हुआ है, उसे पिघालने के लिए तप ही एक मात्र साधन है। जब तप का ताप प्राप्त होता है, तब चिपके हुए परमाणु अपना स्थान छोड़ देते हैं। यही निर्मलता है, विशुद्धि है। इस तप की प्रक्रिया में, अशुद्ध परमाणुओं को उत्पन्न कर पिघालने की प्रक्रिया में, मन-साधना का बहुत बड़ा योगदान है। मन-साधना में हम स्वनि के द्वारा अध्वनि तक पहुँच जाते हैं। जब हम अध्वनि तक पहुँच जाते हैं तब एक विलिप्त प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।

एक प्रश्न उपस्थित होता है कि हमारी साधना का मूल है—‘सर्विषय अप्यगम्येण’—आत्मा को आत्मा के द्वारा देखो। यह भीतर जाने का मूल है। मन और जप की ओर जाना बाहर जाना है। क्या यह विरोधाभास नहीं है? यह प्रश्न स्वाभाविक है। हम शब्द से अशब्द की ओर जाना चाहते हैं, अनात्मा से आत्मा की ओर जाना चाहते हैं। किन्तु जब हम मन और जप का अनुसरण करते हैं तब वह बाहर की ओर जाना होता है। यह बाहर जाने का उपक्रम है



वात में योडा कवच पहनकर ही रणभूमि में उतरते थे। उन कवचों का आधार पर योडा शत्रुओं के प्रहारों को झेलने में समर्थ हो जाते थे। मंत्र-साधना कवच बनाने की साधना है। इसमें आने वाले प्रकरणों के प्रहारों से बचा जा सकता है।

प्रत्येक शक्ति के चारों ओर आभासमंडल होता है, एक घनत्व होता है। अच्छा विचार होता है तो अच्छा आभासमंडल बन जाता है। बुरा विचार होता है तो बुरा आभासमंडल बन जाता है। अच्छा परिणाम अच्छी सेवा। बुरा परिणाम बुरी सेवा। हम मन्त्रशक्ति का उपयोग करें और शक्तों की ऐसी सयोजना करें कि ऊर्जा का आभासमंडल बने। हम उस शब्द-विन्यास का उच्चारण करें। मूढम उच्चारण करें या मूढनातिमूढम उच्चारण करें। उसमें ऊर्जा का आभावलय निमित्त होगा। वह इनका शक्तिमान्नी और इनका प्रतिरोधात्मक बनेगा कि बाहर की कोई भी शक्ति आक्रमण नहीं कर पाएगी। शब्द में अतन्त्र शक्ति होती है। प्रत्येक अक्षर शक्ति से भरा होता है। मन्त्रशास्त्र की जो चीजें हुई हैं वे बड़ी अद्भुत हैं। उन चीजों ने जो विवरण प्रस्तुत किया, उसे हम भूल गए, अन्यथा हम औपधि के स्थान पर मन्त्र का ही उपयोग करने। शदेनवाहक के स्थान पर हम मन्त्र से ही काम लेते। समाचार मंगाने या प्रेषित करने के लिए हम मन्त्र का ही उपयोग करते। सारा काम मन्त्र से हो जाता।

मन्त्रशक्ति का सदुपयोग भी हो सकता है और दुरुपयोग भी हो सकता है। आचार्य भद्रबाहु ने मन्त्र की सुरक्षा के लिए 'उबसणहरं स्तोत्र' का निर्माण किया। उसको संघ को देने हुए कहा—'जब भी कोई समस्या आए, विपत्ति उपस्थित हो, उस समय इस स्तोत्र का उच्चारण करने पर देव प्रस्तुत होगा, सकट का निवारण करेगा। उपयोग और दुरुपयोग साथ-साथ चलते हैं। एक बहन रसोई बना रही थी। बछड़ा घूटी पर बधा था। वह रस्ती तुड़ाकर भाग गया। उस बहन ने सोचा कि रसोई छोड़कर जाना उचित नहीं है। मन्त्र का प्रयोग क्यों न करें? उसने मन्त्र जपा। देव उपस्थित हुआ। पूछा—'क्या सकट है?' बहन ने कहा—'कोई सकट नहीं है।' बछड़ा भाग गया है। उसे लाकर बाघ दो। देव ने आज्ञा का पालन किया। फिर देव ने आचार्य के पास जाकर सारी बात कही। आचार्य ने स्तोत्र में परिवर्तन कर दिया। उसके जाप से सकट तो दूर होता रहा किन्तु देव की आज्ञा उपस्थिति छूट गई।

'म' से 'ह' तक प्रत्येक अक्षर का वर्ण होता है। स्वाद होता है। यदि हम उच्चारण की मूढमत्ता में जाएं तो पता चलेगा कि अक्षरों के उच्चारण के साथ-साथ स्वाद में भी अन्तर आ रहा है। जब यह मूढम ज्ञान लुप्त हो गया तो मन्त्र की शक्ति भी विस्मृत हो गई, उसकी चाभी हमारे हाथ से खस्ती गई। मन्त्र-शक्ति शब्द की सयोजना पर निर्भर है। मन्त्र-शक्ति का मुख्य तत्त्व है शब्द की

का अर्थ के साथ कोई सीधा संबंध नहीं होता। शब्द और अर्थ में कुछ दूरी होती है। ध्वनि अर्थ के कुछ निवट घनी जाती है। 'दूध' एक शब्द है। दूध बहने से पेट नहीं भरता। जहाँ हमारा शब्द होता है वहाँ दूध और दूध नाम के पदार्थ—इन दोनों में दूरी होती है। जिनसे जैमे-जैमे हमारी सञ्चर-शक्ति दृढ़ होती है, भावना का प्रयोग होता है। ध्वनि मूढम होनी जाती है, तब शब्द और अर्थ की दूरी कम होती चली जाती है। तब ऐसा भी होता है कि 'दूध' बहने ही दूध सेवार मिलता है। भारतीय साहित्य में तीन शब्द बहुमतासे मिलते हैं—कल्पवृक्ष, कामधेनु और किन्तामणि रत्न। ये तीनों ध्वनि शक्तिशाली होते हैं कि जो माया वह सेवार। शब्द और अर्थ की मारी दूरी समाप्त। शब्द के साथ-साथ अर्थ की घटना घट जाती है। ऐसा सकल-शक्ति के द्वारा भी हो सकता है, होता है। हमारी सकल-शक्ति ही कल्पवृक्ष है। हमारी सकल-शक्ति ही कामधेनु है और हमारी सकल-शक्ति ही किन्तामणिरत्न है। ये तीनों कामनाओं की पूर्ति करते हैं। जो कामना को पूरा करे वह कामधेनु। जो कल्पना को पूरा करे वह कल्पवृक्ष और जो किन्तन को पूरा करे वह किन्तामणि रत्न। ये सब हमारे सकल से भिन्न कुछ नहीं हैं। सब कुछ सकल ही है। सकल सत्त्व का महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। जहाँ शब्द, ध्वनि और सञ्चर-शक्ति तीनों का योग होता है वहाँ सत्त्व की शक्ति जागृत हो जाती है, मन का साक्षात्कार हो जाता है और मन का देवता प्रकट हो जाता है। सकल-शक्ति के द्वारा जब आत्मिक ज्योति का उदयरण होता है, उस ज्योति का नाम ही है—इक्षान—जब हमारा शब्द ज्योति में बदल जाता है तब मन का साक्षात्कार हो जाता है। मन चेतन्य हो जाता है। मन का चौथा महत्त्वपूर्ण तत्त्व है—धृष्टा। धृष्टा का अर्थ है—तीव्रतम आकर्षण। यदि सत्त्व के प्रति हमारी कोई धृष्टा नहीं है, कोई आकर्षण नहीं है, वृद्ध विश्वास नहीं है तो चाहे वर्ण का ठीक समाधान हो, ठीक उच्चारण हो तो जो धटित हो सकता है वह धृष्टा के बिना धटित नहीं हो सकता। केवल धृष्टा के बल पर जब वह जम जाता है, सघन हो जाता है, वह वर्ण बन जाता है। जो हमारी कल्पना है, जो हमारा किन्तन है वह तरल पानी है। जब वह किन्तन का पानी जमता है तब वह धृष्टा बनती है, विश्वास बनता है। तरल पानी में कुछ गिरंगा तो वह पानी को गदना बना देगा। वर्ण पर जो कुछ गिरंगा वह नीचे मुड़कर जाएगा, उसमें घुलना नहीं। जब हमारा किन्तन धृष्टा में बदल जाता है, जब हमारा किन्तन विश्वास में बदल जाता है, तब वह इतना घनीभूत हो जाता है कि बाहर का प्रभाव कम से कम होता है। उस स्थिति में जो घटना घटित होनी चाहिए वह सहज ही घटित हो जाती है। हमने नमस्कार मन्त्र के प्रथम चरण 'शमो ब्रह्मण' का प्रयोग किया। आप

१८ एसो पंच णमोक्कारो

न मानें कि हमने केवल 'ण' 'मो' आदि अक्षरों का ही प्रयोग किया है। हम इन अक्षरों को वचन से जानते हैं, किन्तु इनकी अनन्त शक्ति से परिचित नहीं हैं। यदि हमने शब्द की शक्ति को जाना, वर्णों से बने पद को समझा, वर्णों का समायोजन किया, ध्वनि के सूक्ष्म उच्चारण को समझा, उसके साथ अपना संकल्प जाड़ा, गहरी श्रद्धा का उसमें नियोजन किया तो 'णमो अरहन्ताण'—ये सात अधर विशाल देवता बन जाएंगे। यह पद पूरा चिन्तामणिरत्न, कल्पवृक्ष या कामधेनु बन जाएगा। इस सत्य को हम समझें।

अध्यात्म का अर्थ ही होता है—आत्मा के भीतर उतरना। केवल शरीर या केवल चमड़ी तक ही नहीं रहना किन्तु इस शरीर और चमड़ी से परे जो है, वहां तक हमें पहुंचना है। यदि वहां पहुंचकर हम सूक्ष्म को समझने का प्रयत्न करें, सूक्ष्म रहस्यों का उद्घाटन करने का प्रयत्न करें, उन दरवाजों को हम खोलें जिनको आज तक हमने नहीं खोला है तो इस सप्ताक्षरी पद से अध्यात्म जागरण की पूरी प्रक्रिया में साधक को योगदान मिल सकता है।

मंत्र का प्रयोजन

- मन की शक्ति का उद्दीपन
- विचार-संग्रहण
- ग्रहण और संग्रहण
- मन की संवेदनशीलता का विकास
- ऊर्जा की वृद्धि
- दृष्टि में अंतर्मुखता का विकास
- वीतरागता का विकास, कपाय की क्षीणता



प्रेक्षा ध्यान की साधना का मूल है—आत्मा के द्वारा आत्मा को देखना, स्वयं के द्वारा स्वयं को देखना। प्रश्न होता है—हम दूसरों को क्यों देखें? अहंत् को क्यों देखें? आवश्यकता क्या है दूसरों को देखने की, जब हमें स्वयं को देखना है? जब हम दूसरों को देखते हैं तब प्रेक्षा-मूल से दूर चले जाते हैं, और कुछ पदित होता है। इस प्रश्न पर हमें विमर्श करना है।

संस्कृत के ऋषि ने कहा है—

गुणिनामधि निजरूपप्रतिपत्ति, परत एव समवति ।

स्वमहिमदर्शनमद्वेषोर्मुक्षुरतले जायते यस्मात् ॥

गुणी मनुष्य भी अपने आपको समझने के लिए दूसरे का सहारा लेता है। वह दूसरे के द्वारा अपने को देखना है। आद्य सबको देखती है, किन्तु अपने आपको देखने के लिए उसे दर्पण का सहारा लेना पड़ता है।

स्वयं को देखने के लिए भी कभी-कभी दूसरों का सहारा लेना पड़ता है। हम

शब्द का, मंत्र का, रूप का और शरीर का सहारा लेते हैं। हम अर्हत् का सहारा लेते हैं, जिससे कि हम अपने को देख सकें। यह देखने के लिए आलंबन है, न कि अपने दर्शन की यात्रा से दूर जाने के लिए। हमसे केवल अन्तर्यामी ही हो। हमारा यात्रा-पथ निर्विघ्न हो। हमारा पथ पूर्ण आलोकित हो। कहीं कोई अंधकार न आए। इस सारे उपक्रम के लिए हम वैसे ही दूसरे का सहारा लेते हैं जैसे आंख अपने आपको देखने के लिए दर्पण का सहारा लेती है।

प्रश्न हो सकता है—क्या मंत्र के द्वारा अपने आपको देखा जा सकता है? क्या शब्द के द्वारा अपने आपको देखा जा सकता है? आत्मा को देखा जा सकता है? प्रश्न बहुत ही स्वाभाविक है। आत्मा को मंत्र और शब्द के द्वारा कैसे देखा जा सकता है? आत्मा अ-शब्द है। शब्द की पहुंच वहां तक नहीं हो सकती। आत्मा अतक्य है। तर्क वहां तक नहीं पहुंच पाता। आत्मा अनिर्वचनीय है। वाणी वहां तक नहीं पहुंच पाती। आत्मा शब्दातीत, तर्कातीत और वचनातीत है। ऐसी स्थिति में क्या शब्द, तर्क और वचन आत्म-साक्षात्कार में सहयोग कर सकते हैं? क्या ये साधन सक्षम हैं?

इन प्रश्नों की समीक्षा में हमें मंत्र के प्रयोजनों पर विचार करना होगा। मंत्रशास्त्र ने मंत्र के प्रयोजनों का विवरण प्रस्तुत किया है। उसके मुख्यतः छह प्रयोजन निदिष्ट हैं—मारण, उच्चाटन, संतापन, विद्वेषण, मोहन और वशीकरण। मारण के लिए मंत्र का उपयोग किया जाता है। सम्मोहित करने के लिए मंत्र का उपयोग किया जाता है। उच्चाटन और विद्वेषण के लिए मंत्र का उपयोग किया जाता है। संताप करने के लिए मंत्र का उपयोग किया जाता है।

जंबूकुमार ने आठ रमणियों के साथ विवाह किया। अपार धन दहेज में प्राप्त हुआ। पांच सौ चोर चोरी करने आए। माल एकत्रित किया। उसे उठाने लगे तो भाग हुआ कि हाथ-पैर स्तंभित हो गए हैं। न हाथ उठता है और न पैर चलते हैं। चोरों का सरदार जंबूकुमार के पास जाकर बोला—जंबूकुमार! मैंने तुम्हारी शक्ति देखा। तुम बड़े मंत्रवादी हो। मैं तुम्हारे सामने नतमस्तक हूँ। मेरे पास दो विद्याएँ हैं। एक है—अवस्थापिनी। इसके द्वारा सबको नींद दिखाई जा सकती है। दूसरी है—जागृयापिनी। इसके द्वारा ताते बिना चाभी घुमाए ही खुल जाते हैं। मैं ये दोनों विद्याएँ तुम्हें देता हूँ और तुम मुझे अपनी स्तंभिनी विद्या दो। यह विद्या दोनों विद्याओं में भारी है, मूल्यवान् है।

इन प्रकार के अनेक प्रयोजन हैं मंत्रविद्या के। मन्त्रशास्त्रों में इन प्रयोजनों की उल्लेखों में आटा गया है। मुझे लगता है कि यह विभाजन मंत्रशास्त्र के प्रति मंत्र के प्रति भावना का कारण बना है। जन-मानस में एक ध्रम फैल गया कि मंत्रों का व्यवहार के लिए क्या उपयोग है? अद्वैतता और मंत्र का संबंध ही क्या? कोई मंत्र दत्त है। दोनों की दो भिन्न विद्याएँ हैं। ऐसा समझा हुआ कि मंत्रों के छह

प्रयोजन जब सामने आए सब लोगो ने सोचा—'जो मंत्रविद् होते हैं वे किसी को मार देने हैं, किसी का उच्चाटन कर देने हैं, किसी को बल में बर लेते हैं। यह मंत्रविद्या अच्छी विद्या नहीं है।' इस प्रकार यह मन्त्र भावना मंत्रों के प्रति पैदा हो गई।

मंत्र एक शक्ति हैं। शक्ति का उपयोग अच्छे काम के लिए भी हो सकता है और बुरे काम के लिए भी हो सकता है। चाकू से आँखें भी होना है और चाकू से दूसरे का गला भी काटा जाता है। शक्ति शक्ति होती है। उगका अच्छा या बुरा प्रयोग करना प्रयोग पर निर्भर करता है। शक्ति अपने आप में अच्छी या बुरी नहीं होती।

मंत्र एक शक्ति है, ऊर्जा है। उस शक्ति के द्वारा अध्यात्म का दरवाजा बन्द भी किया जा सकता है और खोला भी जा सकता है। अध्यात्म के जागरण में मंत्र का बहुत बड़ा योग हो सकता है। इस प्रान्ति को मिटा दें कि मंत्र-प्रयोग के बेलन छड़ ही प्रयोजन हैं। समय-समय पर मंत्रों के अनेक प्रयोजन सामने आए हैं। मंत्रों से चिकित्सा होती है। मंत्रों के द्वारा भयकर बीमारियाँ नष्ट होती हैं। अभी कुछ समय पूर्व मागपुर में मंत्रों के द्वारा चिकित्सा करने का उपक्रम चलाया गया था। फिलिपार्डन के कुछ व्यक्ति बिना आपरेशन किए, चीकफाड किए, पेट में गाठ निचाल देने हैं। आज के वैज्ञानिक इस घोष में हैं कि भविष्य में आपरेशन की समय औजारों को काम में न लिया जाए किन्तु मूद्रम ध्वनि के द्वारा आपरेशन की क्रिया सफल कर दी जाए। मंत्र मूद्रम ध्वनि है। यह ध्वनितरंग है। ध्वनितरंगों का उपयोग आज अनेक क्षेत्रों में हो रहा है। हीरा बटोर धातु है। हीरे को हीरे से ही बाटा जा सकता है, किन्तु आज मूद्रम ध्वनि से हीरे बाटे जाते हैं। पारा और पानी का मिश्रण नहीं होता। मूद्रम ध्वनि के प्रयोग से पारे में पानी मिल जाता है। मूद्रम ध्वनि में बपकों की घुमाई होती है।

मागपुर के पास खाकरी रेलवे स्टेशन है। वहाँ एक सत्या स्थापित हुई है। वह सत्या कृषि पर मंत्रों का अनुसंधान कर रही है। उसके कुछ प्रयोग सामने आए हैं। उन्होंने बैंगन, ककड़ी आदि बोए। एक घेत में रासायनिक खाद डाली गई, बीज बोए गए, पूरा पानी दिया गया, सुरक्षा की गई। दूसरे छेत में खाद नहीं डाली, केवल बीज बो दिए गए। उनमें मंत्रों के द्वारा अभिमन्त्रित पानी घोष्य गया। परिणाम यह आया कि जिनने स्थान में रासायनिक खाद के द्वारा १६ किलो ककड़ी पैदा हुई, उतने ही स्थान में अभिमन्त्रित जल के द्वारा ४० किलो ककड़ी हुई। जहाँ रासायनिक खाद की भूमि में ३५ किलो बैंगन हुए, वहाँ अभिमन्त्रित जल के द्वारा ७० किलो बैंगन हुए। यह सारा मूद्रम ध्वनि का बमत्कार है। ध्वनि के प्रयोग भावना के द्वारा वनस्पति पर किए गए। वनस्पति का बहुत विशास हुआ। गाय को संगीत सुनाते हैं। उसका दूध बढ़ जाता है। मंत्रों की

बीजों को देखा जा सकता है। ओषधि के द्वारा दूर की वस्तुओं को देखा जा
 है, मूढम लोच भी पटनान्नो का साक्षान् किया जा सकता है। यह हमलिए
 है कि दशा के द्वारा रासायनिक परिवर्तन होता है और इस परिवर्तन के होने
 में हमारे अणु में चने जाते हैं।

जैसे ओषधि के द्वारा रासायनिक परिवर्तन होता है, वैसे ही मंत्र के द्वारा
 तनिक परिवर्तन होता है। प्रत्येक अक्षर का अपना रसायन है। एक अक्षर
 उच्चारण किया और एक प्रकार का रसायन निर्मित हो गया। 'र' के उच्चारण
 रमान बढ़ जाता है और 'ह' के उच्चारण से तापमान घट जाता है। 'ह'
 उच्चारण से लोचर प्रभावित होता है, वह गतिवि हो जाता है। प्रत्येक वर्ण का
 प्रभाव होता है, अपना पृथक् रसायन होता है। वह रसायन हमारे शरीर
 भाविन करता है। मन्त्रशास्त्र ने वर्णमाला का एक पूरा व्याकरण बनाया।
 : अक्षर का व्याकरण है। प्रत्येक अक्षर पर विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार
 गया है।

प्राध्यात्मिक जागरण की पहली बात है—मुपुम्ना का जागरण। हमारी
 तरा के तीन प्रवाह हैं—इडा, विंगता और मुपुम्ना, बाया स्वर, दाया स्वर
 मध्य का स्वर। बाएँ को इडा, दाएँ को विंगता और मध्य को मुपुम्ना कहा
 है। सामान्यतः हमारा स्वर बायाँ-बायाँ चलता है, मध्य का स्वर कम चलता
 है मध्य का स्वर चलता है, मुपुम्ना चलती है तब मन शांत होता है, विकल्प
 न हो जाते हैं। जब बायाँ-बायाँ स्वर चलता है तब मनुष्य की वृत्ति बहिर्मुखी
 है। इन स्वरों में कामनाएँ बढ़ती हैं, कामनाएँ उभरती हैं। जब मुपुम्ना का
 टन होता है तब मनुष्य के लिए अतर्मुखी, निष्काम और निर्विकार होने का
 हुल्लाह है। प्राण की द्वारा जब मुपुम्ना में प्रवाहित होने लगती है तब
 तनिक जागरण प्रारम्भ होता है। अध्यात्म जागरण का पहला बिन्दु या उम
र्य का पहला चरण है—मुपुम्ना में प्राणधारा का प्रवेश। मंत्र के द्वारा ऐसी
जा संचली है। मंत्र के द्वारा हम ऐसी मूढम ध्वनि-तरंगें पैदा करते हैं कि
न के द्वार खुल जाते हैं और व्यक्ति में अध्यात्मिक आवृत्ति की किरण फूट
है।

मुपुम्ना की यात्रा अध्यात्म की यात्रा है—यह शरीरशास्त्रीय दृष्टिकोण
 तरा पहलू है—कपायो का उपसमन। जब कपाय क्षीण या उपशांत होने हैं
 अध्यात्म की यात्रा प्रारम्भ होती है। प्रश्न होता है कि क्या मन्त्रों के द्वारा
 क्षीण होते हैं? क्या मन्त्रों के द्वारा तनाव कम होता है? क्या मन्त्रों के द्वारा
 पुणा, कामना, विकार मिटते हैं? हा, मिटते हैं। 'शमो अरहताणं'—इस
 शरीर मंत्र के जाप से कपाय क्षीण होते हैं। 'शमो अरहताणं' के जाप की श्रेष्ठ
 या हैं। तंत्रमंत्र में इस मंत्र का ध्यान करने से त्रयोपशान्त होता है।

एक है मुख की ग्रन्थि और दूसरी है दुःख की ग्रन्थि। दोनों एक दूसरे से गटी हुई हैं। यदि मुख की ग्रन्थि सक्रिय हो जाए तो मुख ही मुख है, चाहे परिस्थिति कुछ भी क्यों न हो। और यदि अवस्थान् दुःख की ग्रन्थि सक्रिय हो जाए तो दुःख ही दुःख है, चाहे फिर विश्व का साधारण्य ही क्यों न मिल जाए। बड़ा घनरा है। मुख की ग्रन्थि को सक्रिय करने की प्रक्रिया में यदि दुःख की ग्रन्थि सक्रिय हो जाए तो व्यक्ति अनन्त दुःख में गिरने से दूर जाता है। फिर उबरने का उपाय कठिन है।

हम इन औषधियों और प्रणियों के चक्कर में न जाएं। ऐसा निरापद मार्ग श्रोत्रों जहां घनरा न हो। यह मार्ग है—मन्त्र-साधना। मन्त्रों के द्वारा सभी प्रकार की स्थितियों में निपटा जा सकता है। सभी समस्याएं हल हो सकती हैं।

आज की सबसे बड़ी समस्या है—विचार निरूपण की। आज के वायुमंडल में इतने दूषित विचार बिखर रहे हैं कि जो आदमी बुरा विचार करना भी नहीं चाहता, वह बुरा विचार कर बैठता है। बुरे विचार बुरे सरकारों के कारण पैदा होते हैं, यह एक सच्चाई है। किन्तु यह पूर्ण सत्य नहीं है। वायुमंडल में फैले हुए बुरे विचारों के परमाणु जब शिर से टकराते हैं तब भी बुरे विचार पैदा हो जाते हैं। आदमी अपने बुरे सरकारों का शोधन करने के लिए तपस्या करता है। वह चाहता है कि बुरे विचार न आए किन्तु बाहर के वायुमंडल को प्रकटित करने वाले ये बुरे विचारों के परमाणु उसके विचारों को भी बुरा बना देते हैं। यह एक गहरी समस्या है। मन्त्र-साधना के द्वारा हम समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। मन्त्र-साधना के द्वारा व्यक्ति अपनी ऊर्जा को इतना प्रबल बना देता है, आत्मा-मंडल को इतना शक्तिशाली बना देता है, अपने लक्ष्य के कवच को इतना सशक्त बना देता है कि आने वाले बुरे विचारों के परमाणु उसको प्रभावित नहीं कर पाते, उसके मस्तिष्क में प्रवेश नहीं कर पाते। यह सम्भव है।

मन्त्र की साधना करने वाला व्यक्ति जानता है कि मन्त्र की साधना में घनरा पैदा हो सकता है। वह अघ्यात्म मन्त्र की साधना की बात नहीं है। जो व्यक्ति और-और मन्त्रों की साधना करते हैं, उनके समक्ष अनेक घनरे पैदा हो जाते हैं। इसलिए मन्त्र-साधक सबसे पहले कवचीकरण करता है। वह अपने शरीर की सुरक्षा के लिए शरीर के एक-एक अवयव के लिए कवच बनाता है। वह बन्धन रखता है। एक-एक अवयव की रक्षा करता है।

मन्त्र की साधना करने वाला साधक ध्यान की मुद्रा में बैठ कर, शरीर की सुरक्षा के लिए कवच का निर्माण करने के लिए कहता है—भगवान् ऋषभ मेरे शिर की रक्षा करे। भगवान् अजित मेरे भाल की रक्षा करें। भगवान् समव और अभिनवन मेरे दोनों बागों की रक्षा करें। इस प्रकार एक-एक अवयव की रक्षा का विन्यास कर वह साधक पूरे शरीर की रक्षा करता है, कवच तैयार करता है, बन्धन रखता है। इस प्रकार वह सुरक्षित होकर मन्त्र-साधना करने बैठता

अहंकार निःशेष और सर्वथा समाप्त । जहाँ अहंत् है, वहाँ ममकार नहीं हो सकता । ममकार पदार्थ के प्रति होता है । अहंत् चेतना का पिंड है, चेतना का स्वरूप है । चेतना के प्रति कोई ममकार नहीं हो सकता । ममकार पदार्थ के प्रति होता है । जहाँ चेतना का अनुभव जागता है, एक क्षण-भर के लिए भी चेतना की लौ का अनुभव होना है, वहाँ ममकार विलीन हो जाता है । पदार्थ का आकर्षण छूट जाता है । पदार्थ के पिंजड़े में जकड़ा हुआ आदमी अपने आपको स्वतंत्र अनुभव करता है । 'णमो अरहंताणं'—यह अहंकार और ममकार को विलीन करने वाला परम औषध है । यह एक मंत्र है । इसका जप किया जाता है । मंत्र का अर्थ होता है—गुप्त भाषा, गुप्त बात । मंत्र शब्द मंतृ धातु से बना है । इसका अर्थ है—गुप्त सोचना, गुप्त अनुभव करना । यह गुप्तवाद है, रहस्यवाद है । जब तक रहस्य को नहीं समझा जाता, तब तक मंत्र का कोई अर्थ नहीं होता । जब तक चाभी हाथ नहीं लगती तब तक ताला नहीं खुलता । जब तक मंत्र की यह गूढ़ चाभी हस्तगत नहीं होगी तब तक मंत्र के द्वारा अहंकार और ममकार का विलय नहीं किया जा सकता । यह मन्त्राधारी मंत्र 'णमो अरहंताणं' हमारे सामने है । एक-एक अक्षर हमारे सामने है । न जाने कितने लोग इस मंत्र का जप जीवनभर करते हैं । वे अनुभव करते हैं कि जीवनभर जाप करने पर भी कपाय क्षीण नहीं हुए, अहंकार और ममकार क्षीण नहीं हुए । क्या केवल ध्वनि मात्र से, केवल उच्चारण मात्र से ऐसा हो जाएगा ? वह सब हो जाएगा जो होना चाहिए ? मुझे यह सम्भव नहीं लगता । ध्वनि-विज्ञान ने यह बताया कि श्रव्य ध्वनि के द्वारा बहुत बड़ी घटना घटित नहीं होती । एक व्यक्ति तीन वर्ष तक श्रव्य ध्वनि करता रहे तो मात्र उसी-सी ध्वनि से ही कि एक प्याला पानी गमं किया जा सके । तो क्या इस बहुत उच्चारण के द्वारा कपाय क्षीण हो जाएगा जो इतने मूढ़म में बैठा है ? क्या वह सब होगा ? निषण जाएगा ? अपना स्थान छोड़ देगा ? यह संभव नहीं लगता । यह कोरा उद्यम है । यह हमें लक्ष्य तक नहीं पहुंचा पाएगा । इस विन्दु पर पहुँचकर हमें गिरावस्तान करना चाहिए । केवल उच्चारण ही पर्याप्त नहीं है । यह सब ध्वनि का जाप ही पर्याप्त नहीं है । कोरा स्कून जाप लाभप्रद नहीं होता । यह सब सब मात्र ध्यान में नहीं करना जाएगा तब तक उनके द्वारा वह प्राप्त नहीं होगा जो वह चाहिए । तब तक मंत्र का समकार हमारे सामने नहीं आएगा । यह सब सब सब सब सब है । जप और ध्यान के भेद को समाप्त करना है । जप और ध्यान ही है । इसका नाम है—अमरगन ध्यान, शब्द के आत्ममयन से लिया गया शब्द है ।

अमरगन ध्यान प्रकरण है—भेद ध्यान और अभेद ध्यान । जहाँ भेद ध्यान है वहाँ ध्यान करने वाले व्यक्ति का ध्यान के साथ मात्र सम्बन्ध होता है । ध्यान करने वाले व्यक्ति का ध्यान अमरगन ध्यान के अर्थ का उच्चारण करता है तो ध्यान करने का

ध्वनि होने वाले शब्द के साथ यह सम्बन्ध स्थापित हो जाता है कि अमुक व्यक्ति ने 'णमो अरहंताण' यह शब्द बोला है। किन्तु दोनों में तादात्म्य स्थापित नहीं होता। दोनों का भेद समाप्त नहीं होता। शब्द अलग रहता है। दोनों के बीच दूरी बनी रहती है।

जब यह भेद आगे की यात्रा कर अभेद तक पहुँच जाता है तब शब्द समाप्त हो जाता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति का सम्बन्ध उस शब्द के अर्थ में जुड़ जाता है। 'णमो अरहंताण' का अर्थ और ध्यान करने वाले व्यक्ति में एकीभाव स्थापित हो जाता है। दोनों में तादात्म्य स्थापित हो जाता है। फिर 'णमो अरहंताण' का ध्यान करनेवाला और अहंत्वं दोनों नहीं रहने, एक हो जाते हैं। अहंत्वं की दूरी समाप्त हो जाती है। हमारा अहंत्वं उसमें लीन हो जाता है और वह प्रकट हो जाता है। हमें इन प्रक्रिया को समझना है कि शब्द से अशब्द तक कैसे पहुँचें? इन प्रक्रिया को समझी बिना निर्विकल्प तक पहुँचने का हमारा स्वप्न पूरा नहीं हो सकता।

मन्त्रशास्त्र के तीन स्तम हैं—अल्प, संज्ञल्प और विमर्श। 'णमो अरहंताण'—यह अल्प है। इसे मन्त्रशास्त्रीय भाषा में बँकरी कहा जाता है। जब 'णमो अरहंताण' स्पष्ट उच्चारण से छूटकर मानसिक उच्चारण बन जाता है, मन में पहुँच जाता है, दूसरों को सुनाई नहीं देता, होठ भी नहीं हिलने, उच्चारण के जितने स्थान हैं उनमें कोई प्रकम्पन नहीं होता, उनमें कोई छेदन नहीं होता, केवल मन की धारणा के साथ 'णमो अरहंताण', 'णमो अरहंताण' बार-बार प्रकट होता रहता है, यह है संज्ञल्प—अन्तर्ज्ञल्प। अल्प छूट गया। उच्चारण छूट गया। अतर्वाणी बन गई। लीन हो गया, किन्तु अन्तर में वह चक्राकार रूप में चल रहा है। अल्प में शब्द और अर्थ का भेद होता है। शब्द अलग, अर्थ अलग। अग्नि शब्द अलग और अग्नि अर्थ अलग। जो अग्नि जलाती है, जो अग्नि प्रकाश देती है, जो अग्नि ताप देती है वह अग्नि चूल्हे में है और शब्द हमारे मुँह से है। वहाँ भेद होता है। जब अन्तर्ज्ञल्प में हम पहुँचते हैं वहाँ शब्द और अर्थ में भेद और अभेद दोनों हो जाते हैं। न पूरा भेद होता है और न पूरा अभेद होता है। वहाँ भेदाभेदात्मक स्थिति का निर्माण हो जाता है। उस स्थिति में अग्नि शब्द के उच्चारण के साथ दाह की क्रिया भी शुरू हो सकती है। दीपक राग जब गई जाती है, दीए जल जाते हैं। मेघ राग गाने पर मेघ बरसने लग जाते हैं। शब्द और अर्थ की दूरी कम हो जाती है, समाप्त हो जाती है। अन्तर्ज्ञल्प की स्थिति में जो उच्चारण होता है, वहाँ पर घटना घटित होने लग जाती है। जैसे ही अग्नि का उच्चारण किया, दाह की क्रिया शुरू हो जाएगी, ज्वलन की क्रिया शुरू हो जाएगी। पदार्थ जलने लग जाएगा। यह अनुग्रह और निग्रह क्या है? यह बरदान और अभिशाप क्या है? भक्षविद् अनुग्रह भी करना जानता है और निग्रह भी करना जानता है। वह बरदान देना भी जानता है और अभिशाप देना भी जानता है। जो व्यक्ति इस स्थिति तक

पहुँच जाता है उसके मुँह से जो भी शब्द निकला, वह शब्द अर्थ की दूरी को समाप्त कर अर्थ की घटना को घटित करने लग जाता है। वही क्रिया होने लग जाती है। 'तथास्तु' कहने की जरूरत है। 'तथास्तु' कहते ही जलाना है तो सामने वाला व्यक्ति जलने लग जाएगा। किसी को मिटाना है तो वह मिटने लग जाएगा, समाप्त होने लग जाएगा।

प्राचीन घटना है। चैश्यायन बाल-तपस्वी ने आजीवक सम्प्रदाय के प्रवर्तक गोशालक पर तेजोलेख्या का प्रयोग किया। उसके मुंह से आग के गोले निकलने लगे और गोशालक का शरीर जलने लगा। महावीर ने देखा। गोशालक उनके गाय था। उन्होंने तत्काल शीतल लेख्या का प्रयोग किया। अग्नि शांत हो गई। तेजोलेख्या प्रतिवृत्त हो गई। अन्तर्जल्प की स्थिति में शब्द और अर्थ की दूरी समाप्त हो जाती है।

तीमरी स्थिति है अभेद की। वहां शब्द विलकुल छूट जाता है, केवल अर्थ रह जाता है। मंत्रशास्त्रीय भाषा में पहली और दूसरी स्थिति को 'मध्यमा' कहा जाता है और इस तीसरी स्थिति को 'पश्यन्ती' कहते हैं। यहां शब्द छूट गया, अर्थ रह गया। ध्यान करने वाले व्यक्ति का अर्थ के साथ तादात्म्य जुड़ गया, एकीभाव हो गया। उस एकीभाव की स्थिति में ध्यान करने वाला और ध्येय दो नहीं होते, वह व्यक्ति स्वयं ध्येय के रूप में बदल जाता है। ध्येय समाहित हो जाता है। मंत्रों का अभेद की स्थिति प्राप्त हो जाती है। कोई भेद नहीं रहता। मैत्राणिक परिभाषा में पहली स्थिति है वाक्, दूसरी स्थिति है वाक् का क्षयोपशम, वाक् की शक्ति और तीमरी स्थिति है ज्ञान का उपयोग। जब वाक् समाप्त हो जाती है तब अभेद की स्थिति स्थापित होती है। इस स्थिति में मंत्र का साक्षात्कार होता है, मंत्र का देवता प्राप्त होता है। वह देवता बाहर से नहीं आता। हम इस मंत्र की सुझावों से कोई देवता बाहर से आता है। अभेद की स्थिति का होना ही मंत्र का साक्षात्कार है, मंत्र का देवता है। यह है मंत्र का चैतन्य या मंत्र का आत्मत्व। हमारे मंत्रों के शरीर की स्थिति इनकी शक्तिवाली बन जाती है, हमारे विद्युत शरीर की स्थिति इनकी तेजस्वी बन जाती है कि हम जो चाहते हैं, वह स्थिति प्रकट हो जाती है। इस स्थिति में 'णमो अरहंताणं' जल्प से छूटकर अंतर्जल्प में बदल जाता है। अर्थात् छूटकर मानसिक स्थिति में चला जाता है और मानसिक स्थिति का साक्षात्कार अभेद की स्थिति में चला जाता है। उस स्थिति में 'णमो अरहंताणं' का साक्षात्कार होता है और फिर उसके द्वारा जो पदित होना चाहिए वह पदित हो जाता है। हम मंत्रियों की पार न करें, एक ही भूमिका है। हम मंत्रों के विचारों को जानना, क्योंकि हमारी आंखों में देखने की शक्ति है। हम मंत्रों को जानते हैं। मंत्रों के देखने की शक्ति है। वह समूचे विश्व की शक्ति है। वह मंत्रों के साक्षात्कार है। वह मंत्रों के समूचे विश्व की शक्ति है।

सकने । हम भीमा को पार करें, अदरोघ को पार करें और आगे बढ़ें तो इन आघो में समूचे विश्व को देख मानें हैं । बिनु एक स्थान पर बैठकर कितना ही प्रयत्न करें, पचास वर्ष तक आँखों को फाड़े-फाड़े बैठें रहें तो इन भीत के पारे की वस्तु भी नहीं दीयेगी । उमें देखने के लिए हमें हम स्थान में चक्कर भीत के पारे जाना होगा । हमें सीमाओं को पार करना होगा । भूमिकाओं का विनाश करना होगा । आगे बढ़ना होगा । बेवम ध्वनि पर अटक जाने हैं, तो मन्त्र की शक्ति पर सन्देह होने लग जाता है । व्यक्ति सोचना है—इतने वर्ष भीत गए, इतनी मानाएँ जपी, फिर भी कुछ नहीं हुआ । गुना तो था कि मन्त्र बहुत शक्तिशाली है, पर उसका फल कुछ भी नहीं मिला । ऐसा हो सकता है कि या तो मन्त्र-निर्माताओं ने कहीं कोई भूल की है, या फिर उनका महत्त्व बनाने वालों ने कहीं कोई छुट्टि की है या अपने में कहीं कोई छुट्टि रही है । तीनों में से किसी न किसी की भूल अवश्य ही होनी चाहिए । मन्त्रगुप्ता व्यक्ति की भूल हो, मन्त्रदाता गुरु की भूल हो या मन्त्र अपने माने व्यक्ति की भूल हो—तीनों में से एक की भूल अवश्य ही रही है ।

मन्त्रगुप्ता व्यक्ति ने भूल नहीं की, क्योंकि उन्होंने बहुत गहरे में जाकर, बहुत गूढ में जाकर मन्त्रों का निर्माण किया है । मन्त्रगुप्ता में प्रकृति का पूरा ज्ञान, पौद्गलिक परिवर्तनों का पूरा ज्ञान और मात्रिका का पूरा ज्ञान होना आवश्यक है । जब यह होता है तब कोई मुनि मन्त्रगुप्ता बनता है, मन्त्रों का निर्माण करता है । अन्यथा उसका कोई मन्त्र नहीं बन सकता । ऐसे व्यक्ति की भूल संभव नहीं है । अर्थ भूल की ज्यादा संभावना दो व्यक्तियों की रह जाती है—मन्त्रदाता की भूल या मन्त्र अपने माने की भूल । इसकी चर्चा में जाना अपेक्षित नहीं है । एक बात स्पष्ट ध्यान में रहनी चाहिए कि मन्त्र का जाप करने वाला साधक ध्वनि को ही मन्त्र की समाप्ति न मान बैठे । वह अगनी भूमिकाओं को प्राप्त करने का प्रयत्न करे । केवल तलहटी में ही न बैठे रहे । मकान की ऊपरी मजिलों तक जाने का प्रयास करे । केवल तलहटी पर ही न रुके, शिखर पर चढ़ने का प्रयत्न करे । जब हमारा ऊर्ध्व आरोहण होगा तब तारे पर्याय अपने-आप उद्घाटित होते चले जाएंगे । जो दिशाएँ बंद हैं, जो दरवाजे और खिड़कियाँ बन्द हैं सब अपने आप खुलती चली जाएगी । हमें तलहटी से चलना होगा । तलहटी को पार कर हम शिखर तक पहुँच सकने हैं । शक्तिचन्द्र है तलहटी और ज्ञानचन्द्र है शिखर । इससे ऊँचा कोई दूसरा शिखर नहीं है । हिमालय की यह सबसे ऊँची चोटी है । हमें शक्तिचन्द्र में यात्रा प्रारम्भ करनी है और ज्ञानचन्द्र तक पहुँचना है । लक्ष्य है कि यात्रा बहुत छोटी है, केवल एक-दो फुट की यात्रा । शक्तिचन्द्र में ज्ञानचन्द्र की बड़ी दूरी नहीं है । थोड़ी दूरी है । एक-दो हज़ार मील की दूरी है । यात्रा संपन्न । यह छोटी यात्रा । छोटा भी कभी-कभी बड़ा घनरत्न होना है । बड़ा जितना घनरत्न नहीं होता, उतना छोटा घनरत्न होना है । कभी-कभी छोटी यात्रा

कुछ भी नहीं, सब कुछ अपना। उस दूकानदार को हमेशा भय रहता है जो उधार ली हुई धनराशि से अपना व्यापार चलाता है। जो अपनी धनराशि से अपना व्यापार चलाता है उसे कोई भय नहीं होता, कोई खतरा नहीं होता। अर्हत् अपने ज्ञान, दर्शन, आनन्द और शक्ति की चतुष्टयी का नाम है। जब अर्हत् की चेतना जाग जाती है फिर भय समाप्त हो जाता है। सर्वत्र अभय की चेतना जाग जाती है।

‘णमो अरहंताणं’ है अर्हत् के प्रति नमन, अर्हत् के प्रति समर्पण, अर्हत् के साथ तादात्म्य, अर्हत् के साथ एकता की अनुभूति। यह अनुभूति अभय पैदा करती है। उनका सहारा लेकर हम निर्विकल्प स्थिति में पहुँचते हैं, तब भी हमें कोई खतरा नहीं होता। लोग यह बहुत बड़ा खतरा मानते हैं कि जब हम निर्विकल्प स्थिति में जाते हैं तो सारी कल्पनाएं, सारे विकल्प, सारी योजनाएं छूट जाती हैं। बहुत बड़ा खतरा लगता है। शरीर छूट जाता है, शरीर के प्रति आसक्ति छूट जाती है। पदार्थ छूट जाता है। व्यवहार में लोग समझते हैं कि आदमी निकम्मा हो गया। अब यह हमारे काम का नहीं रहा। बहुत बड़ा भय लगता है, खतरा लगता है। किन्तु जिन शक्ति को एक क्षण के लिए भी निर्विकल्प दशा या निर्विकल्प चेतना का अनुभव हो जाता है, फिर वह उस स्थिति से कभी मुड़ नहीं सकता। वहां पहुँचने वाला व्यक्ति यह अनुभव करता है—यह अपूर्व आनन्द कहां से बरस रहा है। आदमी को घाने से आनन्द मिलता है, रूप देखने से आनन्द मिलता है, अच्छा संगीत सुनने से आनन्द मिलता है, अच्छे स्पर्श से आनन्द मिलता है। जब हमारी इन्द्रियों के पात्रों विषय अनुकूल होते हैं तब सुख का, आनन्द का अनुभव होता है, किन्तु जगत् न शब्द है, न रूप है, न गंध है, न रस है और न स्पर्श है, वहां भी अनुभूत आनन्द का अनुभव होता है, अपूर्व सुख मिलता है। प्रशंसा मिलती है आदमी सुख का अनुभव करता है। उसे तृप्ति मिलती है। पर कोई प्रशंसा नहीं, कोई विमर्शनी नहीं, फिर भी आनन्द की अनुभूति—यह है वास्तविक स्थिति। अब साधक दर्शनार्थ के जागरण की स्थिति में पहुँच जाता है, जब उसके तेजो-भिराव के कारण आनन्द जाग उठता है तब एक दिव्य आनन्द की अनुभूति होने लगती है।

जिंदगी में हमने कुछेक प्रयोग कराए। जिन व्यक्तियों ने तेजोलेख्या के स्पर्शनों को प्राप्त किया, वे हमने पूर्व आत्मा घंटा भी नहीं घंट पाते थे, अब छह-छह घंटा बजने लगे। उन्हें कोई विषय नहीं होता। कभी-कभी ऐसी स्थिति बनती है कि कुछ देर सुख की विविधता के जाने के लिए दूसरा प्रयोग करना पड़ता है। जब ये प्रयोग समाप्त होते हैं, वास्तविक दर्शन और पदार्थ में होने वाली सुख की सीमा समाप्त हो जाती है। अत्यधिक दर्शन पड़ता होता है और आन्तरिक परिणामों के कारण ही तेजो-भिराव अनुभूति उत्पन्न होती है, जिससे पदार्थ में होने वाले सुख से कोई भी व्यक्ति निवृत्त हो जाता है। यह आन्तरिक अनुभव, अन्तर में टपकने वाला अनुभव,

यह भीतर में झरने वाला मुख का निघ्नर ऐसा प्रवाहित होता है कि उसके विषय में कुछ बड़ा नहीं जा सकता। वाणी वहाँ मौन हो जाती है, वह केवल अनुभव का विषय है। अनुभव की बात सूक्ष्म होती है। जब वह माक में आती है तब स्थूल बन जाती है। साधना करने वाला स्थूल में घटना है और सूक्ष्म तक पहुँच जाता है। यह शब्द से चलता है और अनुभव तक पहुँचना है। जिस व्यक्ति ने अनुभव कर लिया, वह अनुभव से चलता है और शब्द तक पहुँचना है। इन दोनों में यह अन्तर रहता है। हमारी वाणी की उत्पत्ति का क्रम यह है—पहले ज्ञान घनता है, ज्ञान में स्पन्द बनता है, फिर वह ज्ञान में प्रकट होता है। जो स्थिति है वह उपयोग में आती है। उससे आगे वह अव्यय वाणी में जाती है और फिर व्यक्ति वाणी में उतरती है। यह है वाणी की उत्पत्ति का क्रम। साधना का क्रम। साधना का क्रम उससे उल्टा है। साधक पहले स्थूल वाणी में जाता है फिर वह अन्तर् वाणी में जाता है। वह ज्ञान से अन्तर्ज्ञान में जाता है। वहाँ से ज्ञान के उपयोग में जाता है। और वहाँ से मूल ज्ञान के स्रोत तक पहुँचता है। एक क्रम है सूक्ष्म से स्थूल की ओर जाने का, अन्तर से बाहर की ओर जाने का। एक क्रम है स्थूल से सूक्ष्म की ओर जाने का, बाहर से भीतर की ओर जाने का। यह साधना का क्रम है। यह अन्तर् यात्रा का क्रम है। अन्तर्यात्रा के रहस्य को समझ लेने पर ही यह सभावना की जा सकती है कि 'जगो अरहतां' से कर्पाय क्षीण हो सकते हैं। हमारे राग-द्वेष क्षीण हो सकते हैं, क्रम क्षीण हो सकते हैं, संस्कार क्षीण हो सकते हैं, शुद्ध चेतना का अनुभव हो सकता है और शुद्ध चेतना की उच्चतम भूमिका में हमारा आरोहण हो सकता है।

महामंत्र

• यह इसलिए महामंत्र है कि

१. इससे अधोमुखी बुद्धि ऊर्ध्वमुखी होती है ।
२. वृत्ति नहीं, इच्छा का अभाव होता है ।
३. गुण-दुःख की कल्पना में परिवर्तन होता है ।
४. मार्ग उपलब्ध होता है ।
५. चेतना, आनन्द और शक्ति का समन्वित विकास होता है ।

हम कुछ दिनों से एक महासागर में अवगाहन कर रहे हैं, उसमें डुबकियां ले रहे हैं । यह सागर ही नहीं महासागर है । कितनी ही डुबकियां लें, कितना ही अवगाहन करें, हमारा आर-पार पाना बहुत ही कठिन है । इसकी गहराई को मापना असंभव है । इसकी गहराई हमारे श्रुतसागर की गहराई है । कहा जाता है—समस्त महामंत्र सौरभ पुरी का मंत्र है । विष्णु की सारी शाब्दिक विशिष्टता, सार्वभौमिक भोक्तृ पुरी में समा जाती है । इनके बड़े समुद्र का अवगाहन करना कोई बड़ी बात नहीं है । इसलिए हम महासागर को महामंत्र कहा जाता है । यह मंत्र ही भोक्तृ, महामंत्र है । यह महामंत्र सौ है, उसे समझना है । नमस्कार महामंत्र इस-लिए है कि हमारा का कामना करना है । हमारी अध्यात्म यात्रा हमें समझना पड़ती है । यह विष्णु कामनापूर्ति का मंत्र नहीं है । कामनापूर्ति के अनेक प्रकार के मंत्र होते हैं । वे—सर्वसत्त्व मंत्र, सर्वसत्त्व मंत्र, योग निवारण मंत्र, सर्वसत्त्व-मुक्ति मंत्र आदि हैं । इनमें से कुछ मंत्रों के लिए औपचारिकों का निर्माण हुआ, वे ही कामनापूर्ति के लिए नहीं होते । जिनकी औपचारिकता उतनी ही औपचारिकता के कारण ही कामना के लिए होती है, वे ही मंत्र हैं । नमस्कार महामंत्र

कामनापूर्ति का मंत्र नहीं है, इच्छापूर्ति का मंत्र नहीं है, किन्तु यह वह मंत्र है जो कामना को समाप्त कर सकता है, इच्छा को मिटा सकता है। बहुत बड़ा अन्तर है। एक मंत्र होता है, कामना की पूर्ति करने वाला और एक मंत्र होता है, कामना मिटाने वाला। एक मंत्र होता है, इच्छा की पूर्ति करने वाला और एक मंत्र होता है, इच्छा को मिटाने वाला। दोनों में बहुत बड़ा अन्तर है। कामनापूर्ति और इच्छा-पूर्ति का स्तर बहुत नीचे रह जाता है। जब मनुष्य की ऊर्ध्व चेतना जागृत होती है तब उसे यह स्पष्ट ज्ञान हो जाता है कि मगार की सबसे बड़ी उपलब्धि यही है, जिससे कामना और इच्छा का अभाव हो सके। कामना की पूर्ति और कामना का अभाव—दो बातें हैं। दोनों में बहुत दूरी है।

मुझे एक कहानी याद आ रही है। बहुत ही मार्मिक है। एक व्यक्ति सन्यासी के पास जाकर बोला—‘बाबा ! बहुत गरीब हूँ, कुछ दो।’ सन्यासी ने कहा—‘मैं अधिकन हूँ, तुम्हें क्या दे सकता हूँ ? मेरे पास अब कुछ भी नहीं है।’ सोच उन्हीं से मागते हैं जिनके पास कुछ भी नहीं है। सोच उन्हीं के पीछे पड़ते हैं जो अधिकन होते हैं। दुनिया की प्रकृति ही ऐसी है कि मनुष्य उनके पास नहीं जाने जिनके पास होता है, उनके पास जाते हैं जिनके पास नहीं होता। सन्यासी ने बहुत मकारा, पर वह नहीं माना। तब बाबा ने कहा—‘जाओ नरी के बिना एक पारस का टुकड़ा है उसे ले जाओ। मैंने उसे कैसा है। उस टुकड़े से सोहा सोना बनता है।’

वह दोहा-दोहा नदी के बिनारे गया। पारस का टुकड़ा उठा लाया। बाबा को नमस्कार कर घर की ओर चला। सी बहम गया होगा कि मन में विक्षेप उठा और वह उन्हीं पीरो सन्यासी के पास आकर बोला—‘बाबा ! यह तो तुम्हारा पारस। मुझे नहीं चाहिए।’ सन्यासी ने पूछा—‘क्यों ?’ यह कैसा परिवर्तन ! जो घन के लिए ललचा रहा था, वह पारस जीने महाघन को टुकड़ा रहा है, घन के महाघन को टुकड़ा रहा है। क्या हो गया दो-चार क्षणों में ही। उसने कहा—‘बाबा ! मुझे वह चाहिए जिसे पाकर तुमने पारस को टुकड़ाया है। पारस से भी वह कीमती है, वह मुझे दो।’

जब व्यक्ति में अन्तर् की चेतना जाग जाती है तब वह कामनापूर्ति के पीछे नहीं दौड़ता, तब वह इच्छापूर्ति का प्रयत्न नहीं करता। वह उस वान के पीछे दौड़ता है, वह उस मंत्र की खोज करता है जो कामना को नाश दे, उसके सोच को ही मुखा दे। उसे वह मंत्र चाहिए जो इच्छा का अभाव पैदा कर दे, इच्छा के सोच को नष्ट कर दे। नमस्कार महामन इसीलिए है कि उसने इच्छा की पूर्ति नहीं होनी, किन्तु इच्छा का सोच ही भूख जाता है। जहाँ सारी इच्छाएँ समाप्त, सारी कामनाएँ समाप्त, जहाँ व्यक्ति निरोह और निष्काम बन जाता है और कामना के धरातल से ऊपर उठ जाता है, वहाँ उसका अर्हन् स्वरूप जागता है।

महामत्र महामत्र के पाँचो पदो में पाच परम आत्माए जुड़ी हुई हैं। कोई अलग जगति जुड़ी हुई नहीं है। विश्व की पाँच महामक्तिपाँ हमके साथ जुड़ी हुई हैं। वे सब आत्मा और केवल परमात्मा इनके साथ जुड़ा हुआ है। अर्हत् परमात्मा है। गिद्ध परमात्मा है। आचार की गंगा में अवगाहन करने वाले और ऐसे नदनवन में रहने वाले जिनके आसपास सौरभ फूटता है, वे परम आत्मा का जागरण करने वाले आचार्य इनके साथ जुड़े हुए हैं। वे उपाध्याय इनके साथ जुड़े हुए हैं जो ममप्रभुमरानि का अवगाहन कर ज्ञान का आनंद विकीर्ण करने हैं। इनके साथ जुड़े हुए हैं वे साधु या साधक जो आत्मा के समस्त आवरणों को दूर कर, परमात्मा तत्तासाक्षर करने का सतत उरजम कर रहे हैं। विश्व की सारी पवित्र आत्माएँ बिगो मप्रदाय की नहीं, किसी धर्म विगंघ की नहीं, किसी जाति की नहीं, सबकी है, वे सब इनके साथ जुड़ी हुई हैं।

ममस्वर के महामत्र होने का दूसरा हेतु यह है कि यह एक मार्ग है। यमो अरहताण—अर्हत् मार्ग होता है।

मैं दूसरा प्रयोग यह करवाना चाहता हूँ कि अर्हत् का ध्यान पैरो पर किया जाए। लोगों को लगेगा कि अर्हत् का स्थान तो शिर है, पैरो पर उनका ध्यान क्यों? यह प्रश्न है। इसका मुझे ज्ञान था। मेरे पास इसका समाधान भी है। मैंने योग साधना से जो कुछ अनुभव किया, आज के वैज्ञानिक अनुसंधानों को पढ़ा-सुना, एकदम पक्कर चिकित्सा पद्धति में छोड़े गए सात शरीरगत श्रेणियों के विषय में पढ़ा, योग तथा आचार्यों द्वारा निर्दिष्ट चैतन्य केन्द्रों का अनुभव किया और आज के शरीरशास्त्रियों द्वारा छोड़े गए धन्यियों का सिद्धांत और स्वरूप देखा तो ज्ञात हुआ कि शरीर का कण-कण पवित्र है। पैर का अंगुठा भी उतना ही पवित्र है जितना पवित्र शिर का शिखर है। कोई अन्तर नहीं है। जब हम कहते हैं—हिमालय बहुत बड़ा है तो उसकी तनहटी भी बड़ी है और शिखर भी बड़ा है। गंगा यदि पवित्र है तो उसका प्रत्येक कण पवित्र है। उसकी प्रत्येक भूद पवित्र है। उसकी प्रत्येक घाटी पवित्र है। गंगा यदि पवित्र है तो जहाँ से वह उत्पन्न होगी वह भी पवित्र है और जहाँ वह प्रवाहित होगी वह भी पवित्र है। हमारे शरीर का कण-कण पवित्र है। शिर का कोई भाग अपवित्र नहीं है। सारा पवित्र है। सारे शिर में यदि चैतन्य केन्द्र है हमारे शरीर में विच्युतरी और नियंत्रण केंद्र है तो हमारे हाथों-पैरों में भी वैसा ही है। जो धन्यियाँ शिर में हैं वे हाथों-पैरों में भी हैं। पैरों में अनेक चैतन्य केन्द्र हैं। प्राचीन काल में यह प्रचलित था कि 'ध्यानस्थ व्यक्ति को जगाना हो तो उसके पैर के अंगुठों को थोके से दबाना'। वह समाधिस्थ व्यक्ति जाग जाता। उसकी समाधि टूट जाती। यह प प्राचीन धन्यों में प्राप्त है। इसका रहस्य ज्ञात नहीं हो रहा था। गिन्तु शिखर पद्धति के अध्ययन से यह रहस्य स्पष्ट हो गया। विच्युतरी का जो

सेंटर है, उस जैसा केन्द्र भी अंगूठे में है। यह रहस्य बहुत लाभदायी हुआ।

जब ध्यान की गहराई होती है, व्यक्ति दर्शनकेन्द्र की गहराइयों में चला जाता है और समाधिस्थ हो जाता है। दर्शनकेन्द्र समाधि का बहुत बड़ा केन्द्र है। इसकी अवस्थिति भूकटियों के बीच है। जो व्यक्ति इस केन्द्र में समाधिस्थ हो जाता है उसके जागरण का उपाय यह है कि उसके पैर के अंगूठे को दबाना। वह दबाव दर्शन-केन्द्र तक पहुंच जाएगा और उस व्यक्ति की समाधि टूट जाएगी। हमारे पैर भी उतने ही पवित्र हैं जितना पवित्र है हमारा सिर। हम पैरों को अपवित्र क्यों मानें? हमारी गति का माध्यम क्या है? गति का एकमात्र माध्यम है पैरों के पंजे। यदि पंजे नहीं टिकते हैं तो गति नहीं हो सकती। अहंत् की आराधना पैरों पर भी की जाती है। जिस प्रकार पैर गति देने वाले हैं उसी प्रकार अहंत् समूची अध्यात्म-यात्रा को गति देने वाले हैं। अहंत् मार्ग हैं। अहंत् पैर हैं। अहंत् गति हैं और गति को बढ़ाने वाले हैं।

नमस्कार महामंत्र में समूचा मार्ग समाया हुआ है। मोक्ष-मार्ग के चार चरण हैं—सम्यग् ज्ञान, सम्यग् दर्शन, सम्यग् चारित्र और सम्यग् तप। अहंत् इस चतुष्टयी के समन्वित रूप हैं। वे मार्ग हैं। अहंत् का स्वरूप है—अनन्त ज्ञान, अनंत दर्शन, अनन्त चारित्र अर्थात् अनन्त आनन्द और अनन्त शक्ति। चारित्र और आनन्द एक हैं। साधना-काल में जो चारित्र होता है वह सिद्धि-काल में आनन्द बन जाता है। दोनों में कोई अन्तर नहीं है। यही है अहंत् का स्वरूप और यही है मोक्ष का मार्ग। इन नमस्कार महामंत्र में मार्ग का रहस्य छिपा हुआ है। हमारी अध्यात्म-यात्रा का समूचा मार्ग छिपा हुआ है। यह मंत्र मार्गदाता है, इसलिए यह महामंत्र की कोंटि में आता है।

नमस्कार मंत्र का महामंत्र होने का तीसरा हेतु है—दुःखमुक्ति का सामर्थ्य। भस्मी का मार्ग पुण्यां दुःख को मिटाने और सुख को पाने के लिए होता है। जितनी पुण्यां, जितनी प्रवृत्ति, जितनी चेष्टा और जितनी सक्रियता है, वह दो बातों में दुखी हुई है। पहली बात है दुःख को मिटाना और दूसरी बात है सुख प्राप्त करना।

दुःख-व्यग्रहाने जगत् को से पूछा जाता है कि इतना श्रम क्यों? वह कहता है—दुःख कट जाए। भस्मी दुःख भी कटे और दुनिया का दुःख भी कटे। कृपक से पूछा जाता है—क्यों श्रम करो हो? वह कहता है—भूख का दुःख मिटे। भस्मी से पूछा जाता है—क्यों श्रम करो? भस्मी भी दुःख कट जाए। प्रत्येक प्रवृत्ति के पीछे ये दो हेतु होते हैं—दुःख का प्रवृत्ति और सुख की उपस्थिति, दुःख की निवृत्ति और सुख की प्राप्ति। अतः दुःख-व्यग्रहाने महामंत्र जगत् को दुःख-मुक्त की मार्ग कहना की ही बात कहनी है। यह मंत्र दुःख-व्यग्रहाने के परिणाम में आने है, वचन-स्थिति कुछ और भी होती है। दुःख-व्यग्रहाने कहा जाता है, मार्ग अवधारणा बंदन जाती है।

ऐसा लगने लगना है कि जिसको हमने सुख मान रखा था, जिसको हमने दुःख मान रखा था, वह सुख न सुख है और वह दुःख न दुःख है। सुख-दुःख की धारणा भिन्न जाती है, नींद टूट जाती है और आदमी जाग जाता है। स्वप्न समाप्त हो जाता है। स्वप्न का दर्शन जागने पर बदल जाता है। जागने वाला व्यक्ति स्वप्न की अवधारणा को यथायं नहीं मानता। स्वप्न की अवधारणा जागने की अवधारणा से भिन्न होती है। सुख-दुःख की बन्धना में परिवर्तन हो जाता है।

खुजलाने को कष्टद माना जाता है। खुजलाना कितना आनन्द देने वाला है वह उस व्यक्ति से पूछो जो खुजली के रोग में पीड़ित है। बुद्धि का विपर्यय, मति का विपर्यय और चिन्तन का झुनना विपर्यय हो जाता है कि व्यक्ति जो नहीं है उसे मान लेता है और जो है उसे नहीं मानता। ठीक है, आदमी ने पदार्थ में सुख मान रखा है। खाने में सुख होता है, पीने में सुख होता है, वस्तुओं के भोग में सुख होता है। भूख लगी है और यदि पाना नहीं मिलता है तो दुःख होता है। प्यास लगी है और यदि पानी नहीं मिलता है तो दुःख होता है। जो चाहिए वह नहीं मिलता है तो दुःख होता है। मलेरिया उबर में कुनैन नहीं मिलता है तो दुःख होता है। क्या कुनैन की गोमिया खाना सुख है? कोई सुख नहीं है। हम गहरे में उतर कर देखें। जात होगा कि भूख स्वयं एक बीमारी है। समुद्र में इसका नाम है—जठराग्निपीडा, जठर की अग्नि से होने वाली पीडा। भला बीमारी भी कभी सुख होती है? तो क्या बीमारी के लिए कोई दवा लेना सुख की बात है? खाने का अर्थ है उस जठर की अग्नि से उत्पन्न पीडा को बुझाना। खाना भी बीमारी है। हमारी मान्यता ऐसी हो गई है कि कदा-कदा होने वाली पीडा को हम बीमारी मान लेते हैं और रोज होने वाली पीडा को हम बीमारी नहीं मानते। और रोज होने वाली पीडा को बीमारी नहीं, सुख मानते हैं। भूख बीमारी है और खाना भी बीमारी है।

एक बात है। कुरी बीज छूटने पर आदमी को सुख हो जाता है, ऐसा नहीं है। कुरी बीज छूटने पर आदमी को दुःख भी होता है। पेट में मल संचित है। मल विज्ञानीय द्रव्य है। जब वह निकाला जाता है तो एक बार आदमी कमजोर और थका अनुभव करता है। खराबी का निष्कासन हो रहा है, पर आदमी कमजोर होता जा रहा है। इसका कारण स्पष्ट है। जिसको वर्षों से पान रखा है, उससे छुटकारा पाना कोई नहीं चाहता। सहज में एक नीतिवाक्य है—'विषदुस्तोऽपि संशयं स्वयं छेत्तुं न साम्प्रतम्'—अपने हाथों से मूँडे हुए विष-वृक्ष को काटना उचित नहीं है। यह नीतिमूत्र इमोलिए चला होगा। आदमी दुःख के वृक्ष को पानता चला जा रहा है। उसे उखाड़ फेंकने की बात वह सोचता ही नहीं। कितना विपर्यय! कितना आश्चर्य! हम बीमारी की दवा लेते हैं और उसे सुख मान लेते हैं। रिल्लु यमार्थ में सुख की धारणा मात्र जाग्रती है जब आदमी नमस्कार मंत्र की आराधना में लगता है। वह बाहर की यात्रा से विरत होकर अन्तर की यात्रा

प्रारम्भ करता है तब सुख की चेतना जागृत होती है। इस जागरण में नए-नए अनुभव होने लगते हैं जो पहले कभी नहीं हुए थे। उस समय अलौकिक आनन्द का अनुभव होता है। उसे लोकोत्तर सुख की अनुभूति होती है जो पदार्थ से कभी नहीं हो सकती।

जब हम नमस्कार महामंत्र की आराधना करते समय अन्तःकरण की गहराइयों में उतरते हैं और उसको साक्षात् करते हैं तब अलौकिक आनन्द की रश्मि फूट पड़ती है, सारा मार्ग आलोक से भर जाता है और तब सुख-दुख की सारी धारणा ब्रदल जाती है। मनुष्य सदा यह मानता रहा है कि पदार्थ से ही इन्द्रियों को और मन को सुख मिलता है। यह भ्रान्ति टूट जाती है। यह मूर्च्छा समाप्त हो जाती है। उसे भान हो जाता है कि पदार्थ से ही सुख नहीं मिलता, अपने अन्तःकरण से भी सुख मिलता है। पदार्थ से मिलने वाला कोई भी सुख ऐसा नहीं है जिसके साथ दुःख जुड़ा हुआ न हो। किन्तु इस आत्मानुभव के साथ, आत्मा से फूटने वाली सुख-रश्मियों के साथ कोई दुःख जुड़ा हुआ नहीं है। यह केवल सुख है, विशुद्ध और परिसुख सुख है। इसमें कोई मिश्रण नहीं है।

आप अनुभव करें कि जब उत्तेजना आती है तब गाली देने में कितना आनन्द आता है। ऐसा लगता है मानो स्वर्ग का राज्य ही लूट लिया गाली देकर। किन्तु जब उत्तेजना का पारा उतरता है तब मन परचात्ताप से भर जाता है। मन ग्लानि में भर जाता है। इन्द्रिय-सन्वेदनाओं से होने वाली घटनाओं के प्रति प्रारंभ में हमारा मोह होता है और हम उन्हें कर डालते हैं। उनके घटित होने पर मन में परचात्ताप होता है और प्रत्येक व्यक्ति यह सोचता है कि ऐसा नहीं करता तो अच्छा होता। करने समय गुण का अनुभव होता है और करने के बाद दुःख होता है। यह गुण ही जिमते साथ अनुत्ताप जुड़ा हुआ है। पुद्गल से प्राप्त होने वाला ऐसा गुण भी गुण नहीं है जिमते साथ दुःख की परंपरा जुड़ी हुई न हो, संताप की परंपरा समाप्त न हो।

ध्यान करने वाले किसी भी व्यक्ति ने यह नहीं कहा कि अच्छा होता यदि मैं ध्यात नहीं करता। इसका कारण है कि जो मुद्यानुभूति ध्यान से प्रसूत होती है, वह भावार्थदेवी है। ध्यान अध्यात्म की यात्रा है। हममें दूसरे की कमीटी, दूसरे का भार और दूसरे का नाराज़ काम नहीं देना। अपनी कमीटी, अपना मानदंड और अपने दुःख ही हमसे काम देती हैं। जहां आना अनुभव जाग जाता है, अपनी भेदाभास भासती है वहां सर्वज्ञ स्वयं में कमीटी होना है, स्वयं ही तुला होता है। यहाँ बिंदु ध्यात होता है। गुरुजी धारणा में बदल जाती हैं। सारे मानदंड बदल जाते हैं। हर क्षण में आपकी स्थायी करने में लग जाता है। ग्राही होने की भावना में ही निहित रहता है। हर क्षण मंत्र की साक्षरता के द्वारा, शब्द के माध्यम से प्रत्यक्ष ही निर्दिष्ट रहता रहने है, उस समय वैराग्य

का नया उन्मेष आगता है। इमीनिण नमस्कार मत्र महामत्र है।

नमस्कार मत्र के महामत्र होने का बोधा हेतु है—इसमें वृत्तियों का उर्ध्वो-
वरण, बुद्धि का ऊर्ध्वारोहण होता है। हमारी शरीर-रचना में जो बुद्धि का स्थान है,
वृत्तियों का स्थान है, उनके केन्द्र है, वे सारे नीचे की ओर मुह किए हुए हैं। वृत्तिमा
नीचे की ओर, बुद्धि नीचे की ओर, इमीनिण आदमी का चिन्तन नीचे की ओर जाता
है। नीचे हमारा कामना-केन्द्र है, हमारी मारी बुद्धि काम-केन्द्र की ओर जाती है।
हमारी चेतना का पूरा प्रवाह नीचे की ओर जाता है। जब हम नमस्कार महामत्र
की आराधना करते हैं और शक्ति-केन्द्र से प्रारम्भ कर, सुषुम्ना के मार्ग से ज्ञान-केन्द्र
तक प्रयाण को में जाने हैं, तो इसका अर्थ है कि हम नीचे से ऊपर आरोहण कर रहे
हैं। तनूहटी से तिष्ठर की ओर चढ़ रहे हैं। उम स्थिति में वृत्तियों का मुह बदल
जाता है। वे ऊर्ध्वमुखी हो जाती है। बुद्धि जो नीचे की ओर मुह कर सटक रही
थी, वह भी ऊपर की ओर मुह कर सेती है। हमारी सारी कामनाएँ बुद्धि और
वृत्तियों के ऊँचे मुह का सहारा पाकर, पनप रही थी। जब बुद्धि का मुह बदल गया,
वृत्तियों का मुह बदल गया, तब बेचारी कामनाएँ, वासनाएँ सूखने लग जाती हैं
और चेतना का ऊर्ध्वारोहण प्रारम्भ हो जाता है।

नमस्कार मत्र का महामत्र होने का हेतु है—वृत्तियों का ऊर्ध्वीकरण, बुद्धि
का ऊर्ध्वीकरण। मत्र का एक-एक शब्द आराम-भावना का ऊर्ध्वीकरण करता है।

मैंने चार हेतु प्रस्तुत किए। इनके परिप्रेक्ष्य में कहा जा सकता है कि यह
नमस्कार मत्र वषाद्यर्थ में महामत्र है।

भी जड़ित है। किन्तु जिनकी जड़ित चेतना या पदार्थ में होनी है वह पूरी की पूरी जागृत नहीं होनी। जड़ित का बहुत बड़ा भाग मर-असमी या नष्टे प्रदिग्ध भाग, सोया ही रहता है। केवल दृग्-प्रतिगम या दृग्ने भी न्यून भाग ही जागृत रहता है। जब मर की पूरी जड़ित जागृत होती है, उमरा वीर्य जब वीर्य जागृत हो और वीर्य जागृत सब होता है जब प्राण और मर की एकता स्थापित हो। जड़ित-वेग में प्राण के संतुल्य वेगों में जब प्रकट की छाया, भावना की छाया प्रकाशित होती है, मर और प्राण एकात्मक बन जाते हैं, उनकी एकता स्थापित हो जाती है तब मर में वीर्य प्रकट होता है। वीर्य के द्वारा ही सर्वलोकजित का विकास होता है। हमारे जीवन की सफलता में सर्वलोकजित का बहुत बड़ा योगदान है। सर्वलोकजित के अभाव में कोई कार्य सफल नहीं होता। आदमी गुप्तह संकल्प करता है और मांसा को वह टूट जाता है। एक आदमी ने ही टूट जाए। दूसरा विचार आते ही संकल्प बदल जाता है। दस मिनट बाद दूसरे की बटुवाणी को सुना और महन कर लिया। मीन रहा। दस मिनट बाद बिनी ने आकर कहा—बना तुम मिट्टी के बने हो ? उसने इतनी बटु बात बही और तुम मुनने रहे। मुह में जबान नहीं थी ? इतना मुनते ही उसकी भावना बदल गई। सहने और धमा करने का भाव बदल गया। उगने सोचा—'उसने एक बात बही, तो मेरा पुरुषार्थ इसी में है कि मैं उसे दस बातें सुनाऊं। लोग भी मुझे लोहपुरुष कहेंगे। मिट्टी का पुतला थोड़े ही हूँ कि सब कुछ सहता था।' ये विचार उसकी संकल्प से विचलित कर देते हैं। संकल्प क्यों टूटता है ? एक आचार्य ने बहुत सुन्दर बात बही है :

अनिष्टद्वालसन्तानाः, अत्रितोषपरीयहाः।
अध्ययनचित्तचापत्याः, प्रत्यस्तन्यस्तमित्रध्वे ॥

—'जिम व्यक्ति ने अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण स्थापित नहीं किया, जिम व्यक्ति ने कठिनाइयों को झेलने की दायता प्राप्त नहीं की और जिम व्यक्ति ने नित की चपलता को नहीं छोड़ा, वह व्यक्ति अपने संकल्प से स्थगित हो जाता है।'

आचार्य ने संकल्प टूटने के तीन कारणों का उल्लेख किया—(१) इन्द्रियों की अनियंत्रित वृत्ति, (२) कठिनाइयों को झेलने की असमर्थता (३) चित्त की चपलता।

मनुष्य इन्द्रियों का दास होता है। इन्द्रियों के वशीभूत होकर वह नहीं चाहते पर भी अनेक कार्य कर बैठता है। उत्तराध्ययन मूल का एक प्रतिष्ठ बयान है। राजा बहुत बीमार हो गया। वैद्य ने चिन्ता की। राजा बीमार हो गया।

अबरोह में बच नहीं सकता। सब में अनुरूप स्थितियाँ भी आती हैं और प्रतिकूल स्थितियाँ भी आती हैं। प्रश्न होता है फिर धर्म का क्या लाभ हुआ ? मय अपने का क्या लाभ हुआ ? अपने आराध्य देव की शरण में जाने का क्या लाभ हुआ ? हम यह स्पष्ट जानें की धर्म का काम यह नहीं है कि कठिनाइयाँ न आए। धर्म का काम यह है कि वह व्यक्ति को कठिनाइयों से होने में सक्षम बनाए। जो जिस व्यक्ति में धर्म की चेतना जागृत नहीं होती, वह कठिनाइयों के आने पर घुटने टेक देता है और हीन-भावना में प्रसक्त हो जाता है। धर्म हमारी रक्षा करता है। मय हमारी रक्षा करता है। ये हमें कठिनाइयों से उबार लेते हैं। कठिनाई आना एक बात है और उस कठिनाई को भोगना, उसका मवेदन करना दूसरी बात है। एक है घटना और एक है घटना का मवेदन, उसका भोग। घटना को नहीं टाला जा सकता, किन्तु भोगने की टाला जा सकता है। जिस व्यक्ति में धर्म की चेतना जाग जाती है वह घटना को जान लेता है, भोगता नहीं।

आप मय शरीर-प्रेमा कर रहे हैं। आपने मुझे बार-बार यह कहने सुना होगा कि आप प्रतिनिध्या न करें। दर्द हो, पीड़ा हो, वेदना हो तो उसे समझा-बूझकर देखें, उसे दृष्टाभास से देखें, कोई प्रतिनिध्या न करें। यह है प्रेमा। इसका यह सार्वभौमिक नहीं है कि आप प्रेमा करेंगे तो आपका दर्द मिट जाएगा, पीड़ा मिट जाएगी। ये मिट भी सकते हैं, किन्तु यह कोई अनिवार्यता नहीं है। यह अनिवार्य है, निश्चित है कि दर्द या पीड़ा को भोगना अवश्य ही मिट जाएगा। आप दर्द को तटस्थ भाव में देखेंगे। ऐसे देखेंगे कि घुटने में दर्द हो रहा है और आप दूर खड़े यह देख रहे हैं कि घुटने में दर्द है। मुझे दर्द नहीं हो रहा है, घुटने में दर्द हो रहा है। आप उसे दृष्टाभास में देखते बने जा रहे हैं। धर्म के द्वारा यह स्थिति उपलब्ध हो सकती है, मय के द्वारा भी यह स्थिति उपलब्ध हो सकती है कि व्यक्ति में सत्री प्रकार के बप्टो, कठिनाइयों, विषम परिस्थितियों को झेलने की साम्ना जाग जाए। वह घटना को तटस्थ भाव से देखे, उसमें लिप्त न हो। उसे भोगे नहीं।

ममत्व घुटने का दूसरा कारण है—परिस्थितियों को झेलने की असमत्ता। सख्त घुटने का तीमरा कारण है—चित्त की पचसता। जिसका चित्त पचन होता है उसका ममत्व घुट जाता है। जब चित्त की एकाग्रता सघ जाती है, तब ममत्व नहीं घुटता। चित्त में उठने वाले विचल, उत्तार-चढ़ाव सखल को टिकने नहीं देते। व्यक्ति उस पचनता में बह जाता है, सखल बहो रह जाता है। सखल को अटूट रखने के लिए तीन बातें आवश्यक होनी हैं—(१) इन्द्रिय विग्रह, (२) बप्ट झेलने की साम्ना का विराग और

(३) चित्त की एकाग्रता ।

हम नमस्कार महामंत्र के ध्यान का अभ्यास इसीलिए कर रहे हैं कि हमारी संकल्पशक्ति विकसित हो, दृढ़ हो। हम इसे उलटकर समझें। तीन प्रश्न होंगे—
 १. इन्द्रियों को वश में कैसे करें ? कठिनाइयों को झेलने की क्षमता कैसे पैदा करें ?
 २. मन को एकाग्र कैसे करें ? ये प्रतिप्रश्न होंगे। हमें इनका उत्तर उसी में खोजना है। जब हमारी संकल्पशक्ति दृढ़ होती है तब इन्द्रियां वश में हो जाती हैं, कठिनाइयां झेलने की चेतना जाग जाती है और मन की चंचलता मिट जाती है। फिर एक उलझन सामने आ गई। ये होते हैं तब संकल्पशक्ति दृढ़ होती है और एतद् दृढ़ करने के लिए संकल्पशक्ति का विकास चाहिए। एक उलझन-भरा जग्योन्याश्रय दोष आ गया। एक व्यक्ति ने पूछा—‘तुम किसके नौकर हो ?’
 उमने कहा—‘जिसका यह घोड़ा है, उसका मैं नौकर हूं।’ फिर पूछा—‘यह घोड़ा गिरता है ?’ उमने कहा—‘जिसका मैं नौकर हूं, उसका यह घोड़ा है।’
 जिसका यह घोड़ा है, उसका मैं नौकर हूं और जिसका मैं नौकर हूं, उसका यह घोड़ा है। बात दोनों कह दी, किन्तु समझ में एक भी नहीं आई। प्रश्न का मूलार्थ न तभी मिला। ऐसा कथन जग्योन्याश्रय दोष कहलाता है।

मगी अज्ञानबोधय दोग इस कथन में आता है—तीनों बातें पूरी होती हैं तब सत्य-व्यक्ति दृढ़ होती है और जब सकलपञ्चित दृढ़ होती है तब तीनों बातें पूरी होती हैं। अर्थ कुछ भी नहीं निरुत्ता। चलय का आदि-अंत नहीं बताया जा सकता। यह एक उदाहरण है। इसको सुनने के लिए हमें प्रेक्षा ध्यान की पद्धति में अज्ञान रहना होगा। उस प्रेक्षा-ध्यान पद्धति का मूलभूत तत्त्व यथा है।

मैत्रा स्वयं श्री पाणि आभारभूय तत्त्व हैं—भावक्रिया, पायोत्सर्ग, भावना, अत्येक और मैत्रा ।

[illegible]

[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

मैंने पूछा—इसकी विधि क्या है ? उसने बताया—निश्चिन्त बान, निश्चिन्त स्थान और निश्चित वाक—तीनों का अभ्यास करने से वाक्यमिडि हो सकती है। उदाहरण के लिए—बाग़ बड़े, अमुक स्थान पर अहं या बिनी भी मंत्र का या बिनी भी शरदावनी का उच्चारण करना है ता वह करना ही है तब ध्यान भी इधर-उधर न हो। निश्चिन्त मध्य निश्चिन्त स्थान और निश्चिन्त वाक्य बनी का यदि सबे मध्य तक अहं या बिनी ज्ञान का वाक्य में शक्ति आ सकती है वचन-मिडि हो सकती है। क्योंकि मन इनका जगत्क ही गया कि उमम बाई अमर नहीं आ सकती। बाग़ बरत ही मन अपनी जिज्ञा दाहम देगा। अब मन की जागरूकता इनकी बड़ जानी है तब सब कुछ समझ हो जाता है। जब मन सोचा हुआ है, मज्जागुरु है तब कुछ भी घटित नहीं हो सकता।

मन और ब्रह्म की एकता यह है भावविद्या। जो शरीर करे वही मन करे और जो मन करे वही शरीर बन। दोनों साथ-साथ चलें। मन पूरब में और शरीर पश्चिम में न जाए। मन भी पूरब में जाए और शरीर का ब्रह्म भी पूरब में जाए। दोनों के बीच साथ-साथ उठें तब साथ समानान्तर रेखा में उठें पा एकीभूत उठें। इस जागरूकता का नाम है—भावविद्या।

दूगरा तत्व है—कायोरमम। इसका अर्थ है—शिविलीकरण। स्वाम का शान्त करना, शरीर की चिन्ताओं को शान्त करना, मन को खाली करना, बायोमर्ग है। कायोरमम का पूरा अभ्यास किए बिना प्रेक्षा-ध्यान की साधना नहीं हो सकती। जब मन में तनाव है, यन्त्रिध्व और स्नायुओं में तनाव है तब प्रेक्षा-ध्यान कैसे होगा ? जब तनाव की स्थिति होती है तब कुरे विचारों की, विचारों को आने का अवसर प्राप्त होता है। तनाव विचारों के लिए उबरा भूमि है। विचारों के बीच तनाव की उबरा भूमि में ही बोल जाते हैं। वे वही अभ्युक्ति होने हैं, पुण्य और कर्मि होने हैं। इसीलिए तनाव का मिटाना जरूरी है।

मानसिक तनाव, स्नायविक तनाव भावनात्मक तनाव—इनको मिटाना, तनाव की शक्तियों का शोध देना, यह है बायोमर्ग।
तीसरा तत्व है—भावना। भावना का अर्थ है—सबलशक्ति। हम जित भी भावना का प्रयोग है। अहं की ध्वनि बरत है वह है कि ध्यान का बानावरण बन जाए। मारा बायोमर्ग ध्यानमय बन जाए और सारे विचार उसमें छो जाए, मारा स्थान ध्यान के परमाणुओं के उपयुक्त बानावरण में भर जाए। जो व्यक्ति भावना में भावित नहीं होता, वह ध्यान की साधना नहीं कर सकता। प्राचीन शब्द है—भावनामा और आज के मनो-विज्ञान का शब्द है—इन्टरसक्ति से मयल। इसको हम सबलशक्ति का विवरण

भी कह सकते हैं। जैन आगम, बौद्ध पिटक, 'महाभारत, गीता आदि ग्रन्थों में भी भावितात्मा शब्द प्रयुक्त मिलता है। जो भावितात्मा नहीं होता, जिसने अपनी आत्मा को भावित नहीं किया, वह साधना नहीं कर सकता। साधना तो क्या, वह बुरा काम भी नहीं कर सकता। बुरा काम करने के लिए भी भावित आत्मा होना जरूरी है। जो व्यक्ति क्रूरता से अपने मन को भावित नहीं करता, वह त्याग नहीं कर सकता, चोरी नहीं कर सकता। हर आदमी चोरी नहीं कर सकता, हर आदमी डकैती नहीं कर सकता, हर आदमी हत्या नहीं कर सकता। जिम व्यक्ति ने क्रूरता के विचारों से अपने-आपको भावित कर लिया है, वही त्याग कर सकता है, डकैती डाल सकता है, चोरी कर सकता है। वही क्रूर कर्म कर सकता है। जिम व्यक्ति ने अपने विचारों को, अपने मन को भावित नहीं किया, वह व्यक्ति अच्छा काम नहीं कर सकता। अच्छे विचारों से भी मन को भावित किया जा सकता है और बुरे विचारों से भी मन को भावित किया जा सकता है।

भावित होने पर रासायनिक परिवर्तन होते हैं। पानी जब रंगीन बोतलों में गुप्त हो रंगियों में भावित होता है तब उसके गुण-धर्म बदल जाते हैं, उसकी रसिद्धि बदल जाती है, उसकी क्षमता बदल जाती है। हर व्यक्ति और हर पदार्थ भावित हो सकता है। व्यक्ति जिस प्रकार की भावना से अपने-आपको भावित करता है, वह वैसा ही हो जाता है। 'पादुसी भावना यस्य, बुद्धिभ्रंशति तादृशी'—जिसकी जंगी भावना होती है, उसकी बुद्धि भ्रंश हो बन जाती है।

मंत्र भी साधना भावना का प्रयोग है। मंत्र की साधना अपने आपको भावित करने की साधना है। जब हम अहंत् का ध्यान करते हैं तो अहंत् की स्थितियों में मन को भावित करते हैं। जैसे ही 'णमो अरहंताण'—अहंत् का ध्यान किया, तब अहं-ध्यान किया—पर के एक-एक अक्षर का ध्यान किया, पाद पर का ध्यान किया, भाते अर्थ का ध्यान किया, इसमें हमारे मन का कण-कण, हमारी चेतना का कण-कण अहंत् में नाशित हो जाता है और साधारण स्वयं नहीं रह जाता है। अन्तर्मुखी हुए हुए हो जाता है—जो व्यक्ति अहंत् की जानकारी ले सके वह ही साधना करने में सक्षम है।

॥०॥ ज्ञानं हि अमृतं, दमस्तपुनरात्मवर्त्तनं॥

॥०॥ ज्ञानं हि अमृतं, मोक्षे तस्य तस्य जर्ति॥'

जब हम अपने मन को अहंत् की जानकारी ले सके, तब अपनी साधना करने में सक्षम हो जाते हैं। जो व्यक्ति साधना कर सकता है, उसका मोक्ष निश्चित हो जाता है।

॥०॥ ज्ञानं हि अमृतं, दमस्तपुनरात्मवर्त्तनं॥ ॥०॥ ज्ञानं हि अमृतं, मोक्षे तस्य तस्य जर्ति॥

चेतना में स्वयं स्फूर्त हो गए। बार-बार अनन्त ज्ञान, अनन्त दर्शन, अनन्त आनन्द और अनन्त शक्ति को दोहराने की आवश्यकता नहीं है। प्रारम्भ में दोहराना आवश्यक होता है। अभ्यास परिपक्व हो जाने के पश्चात् जैसे ही महा 'अहं', मारा का मारा चैतन्य शून्य हो उठता है, मारी शक्ति विक्रमिit हो जाती है और आनन्द की सहरे सारे शरीर को आप्लावित करने लगती हैं।

ध्वनि बाजार में जाता है। जोहरी की दूकान से हीरे खरीदना है। हीरों की चमक देखता है। उनकी विमृद्धि देखना है और 'हार' के लिए उपयुक्त हीरे खरीद लेता है। हार बन जाता है। सारी कल्पनाएँ उसमें समा जाती हैं। फिर जब उसे मगाने की आवश्यकता होती है तब वह केवल इतना ही कहता है— 'हीरों का हार लाओ।' वह यह नहीं कहता कि वे हीरे जो चमकते हैं, विमृद्ध हैं, इनमें मूल्य बाले हैं। 'हार' बहने से ये सारी चीजें समा जाती हैं।

इसी प्रकार जैसे ही अहंत् की ध्वनि सुनाई दी, मारी चेतना अहंत्वमय हो गई। अहंत् से झूठ हो गई। फिर कोई विशेषण की जरूरत नहीं है। जो अहंत् की जानता है उसके अहंत् की स्मृति आती है, चेतना में अहंत् उतरता है उसे अपनी आत्मा का बोध होता है और शरीर के कण-कण में अहंत् का अनुभव होने लगता है। ध्यान का बीया चरण संपन्न हो जाता है। जिस व्यक्ति में अहंत् की प्रतिष्ठा हो गई, जिसे अपने अहंत् का अनुभव हो गया, उस व्यक्ति में फिर मोह नहीं टिक सकता। उसका मोह विलीन हो जाता है।

हम जो भावना का प्रयोग कर रहे हैं, मन का प्रयोग कर रहे हैं, मन का ध्यान कर रहे हैं, वह इसीलिए कर रहे हैं कि हम हमारे मन की अहंत्, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और मुनि—इन पांच परमेष्ठियों से भावित कर लें, हमारा मन पक्ष परमेष्ठिमय बन जाए। हमारा मन इतना भावित हो जाए, हमारी सत्त्वमयिit इतनी दृढ़ और विचरित हो जाए कि विश्व की कोई भी शक्ति हमें पक्ष परमेष्ठी से एक अणु भी दूर न कर सके और हम निरंतर अपने स्वरूप का—अहंत्वमय स्वरूप का अनुभव करते रहें। संवत्त्वमयिit का विकास अत्यन्त आवश्यक है। जब तक यह उपलब्ध नहीं होता तब तक प्रेक्षा-ध्यान के अवरोधों को समाप्त नहीं किया जा सकता। शरीर-प्रेक्षा, श्वास-प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र-प्रेक्षा या विचार-प्रेक्षा—इनकी आप सहज-भरण न समझें कि मन को लगाया और सब कुछ दीखने लग गया। ऐसा नहीं है। कठिन कर्म है। अभ्यास-मापेक्ष है। बितने अवरोध आते हैं। व्यक्ति शरीर की प्रेक्षा करने बैठता है और बीच में ही इतने विकल्प उठ जाते हैं कि शरीर-प्रेक्षा बंदी रह जाती है और मन विश्व की यात्रा करने निकल पड़ता है, ऑफिस की या दूकान की यात्रा करने के लिए प्रस्थान कर देता है। जब हम मन को भावित करना सीख जाते हैं, संवत्त्वमयिit दृढ़ हो जाती है तब ये यात्राएँ नहीं होती। विकल्प और विचार के परमाणु हमारे मस्तिष्क के आस-पास महराते

हैं, किन्तु हमारी आत्मा भावित है, मन भावित है और मंत्र की आराधना से हमारी संकल्प-शक्ति विकसित है तो वे परमाणु भीतर प्रवेश नहीं कर पाएंगे। मंत्र एक कवच है, प्रतिरोधात्मक शक्ति है, एक सशक्त दुर्ग है। बाहर का एक अणु भी भीतर प्रवेश नहीं पा सकता। जिस व्यक्ति ने आध्यात्मिक मंत्रों की आराधना के द्वारा अपने मन को भावित कर लिया, अपने मस्तिष्क के चारों ओर एक मजबूत कवच बना लिया, उसमें बुरे विचार के परमाणु कभी प्रवेश नहीं कर पाएंगे। वे परमाणु आएंगे, टकराएंगे, टकरा-टकराकर लौट जाएंगे, भीतर नहीं जा सकेंगे, क्योंकि भीतर प्रवेश करने की उनकी क्षमता नहीं रहती।

डाक्टर दो दिशाओं में काम करता है। वह बीमारी के कीटाणुओं को नष्ट करने की दवा देता है और साथ-साथ प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाने का भी उपाय करता है। जिस रोगी की प्रतिरोधात्मक शक्ति कम होती है, जिसका रजिस्ट्रेंट पावर कम होता है, उसको दी जाने वाली औषधियाँ अधिक लाभप्रद नहीं होतीं। जब शरीर में बीमारियों से लड़ने की शक्ति नहीं है तब दवाई क्या करेगी? दवाई काम तब करती है, जब शरीर उसका काम करे, शरीर की प्रकृति उसका सहयोग करे। जब प्रतिरोधात्मक शक्ति विकसित होती है, बीमारी से जूझने की क्षमता होती है, तब दवाई काम करती है। दोनों साथ-साथ चलने चाहिए—बीमारी के कीटाणुओं का नाश और उनसे जूझने की प्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास।

मन के द्वारा दोनों काम होते हैं—(१) मन की विवृति मिटती है (२) प्रतियोगात्मक शक्ति विकसित होती है। शक्ति घटनी बढ़ जाती है कि बाहर के ज्ञानमान पर भरोसा रहता। ऊर्जा का वातावरण प्रबल बन जाता है। बाहर के ज्ञान मान पर भरोसे से या पहुँचने ही नहीं। जिस व्यक्ति ने नगस्तार मंत्र जैसे मन्त्रों को अपने मन की भावना कर लिया, मन की हजारों-लाखों आवृत्तियाँ वह सब की प्रतिफल बनाने लगा, वह व्यक्ति अग्रिम या प्रतिकूल घटनाओं का दावा करता होता है। उनको भोगता नहीं। उन घटनाओं का उनके मन पर कोई असर नहीं होता। इस प्रतियोगात्मक शक्ति के निर्माण के लिए, मन को प्रयोग करने के लिए, एक मुख्य साधन या यन्त्र-यन्त्र बनाने के लिए भावना का उपयोग करना पड़ता है। भावना ही आद्य प्रेरणा ध्यान के लिए प्रतिकूल नहीं है। निष्ठा और विश्वास का यह स्रोत है। इस आधार ही संयुक्त कर देने पर प्रेरणा-यन्त्र की रचना हो सकती है। प्रयोग सम्पन्न हो जाते हैं।

[illegible]

यह भान हो नहीं है कि मन पर भी मैल जमता है, मन भी मलिन होता है। मन को साफ करने के लिए उसे पानी में नहाने की आवश्यकता नहीं है। उसे साबुन या अन्य माधनों में धोने की आवश्यकता नहीं है। किन्तु उसे साफ करने के अन्य उपाय हैं। जब तक मन साफ नहीं होता तब तक ध्यान की स्थिति ही नहीं बनती। जब मन की मलिनता मिट जाती है, साफ हो जाती है, तब ध्यान होने लगता है।

जब आदमी बीमार होता है तब छटपटाना है, पैरों को पछाड़ना है, हाथों को पटकना है। जब आदमी सन्निपात अवस्था में होता है, हिस्टीरिया में ग्रस्त होता है या उन्माद या आवेश से भरता है तब उसमें एक विशेष मर्ति जागती है। इस आदमी को उसे घाम नहीं पाले। इसी प्रकार जब मन बीमार होता है, मलिन होता है, मैल से ग्रस्त होता है तब छटपटाना है और मन भी अपने हाथ-पैर पछाड़ने लग जाता है। ऐसी स्थिति में मन एकाग्र नहीं हो सकता।

मन का मैल मिटाना बहुत जरूरी है। उसे धोना चाहिए। मन पर मूण्डों का मैल, मोह का मैल, ममत्व का मैल, राग-द्वेष का मैल, वासना का मैल, कषाय का मैल, न जाने कितने मैल हैं। इस स्थिति में प्रेक्षा वहाँ तक पहुँच ही नहीं सकती। अनुप्रेक्षा मन को पवित्र करने का, मन पर उसे मैल को धोने का अनुपम उपाय है।

मन पर मैल तब जमता है जब हम अनित्य को नित्य मानकर चलते हैं। संयोग को शाश्वत और विजातीय को सजातीय मानकर चलते हैं। हम इन बातों को भिन्नता से और व्यवहार से भी जानते हैं कि पदार्थ अनित्य हैं, संयोग अनित्य हैं। जो पदार्थ प्राप्त है वह अवश्य नष्ट होता है। जो संयोग मिला है, उसका निश्चय ही वियोग होता है। पदार्थ अनित्य है, पदार्थ का संयोग अनित्य है और पदार्थ विजातीय है। चेतना का गुण-धर्म पदार्थ से भिन्न है। हम इन सब तत्त्वों को जानते हैं, किन्तु पदार्थ को नित्य मानकर व्यवहार करते हैं, पदार्थ के संयोग को शाश्वत मानकर चलते हैं और पदार्थ को सजातीय मानते हैं, अपना मानते हैं। हम इसे जानते नहीं केवल मानते हैं। जानने और मानने में बहुत बड़ा अन्तर है। जिस दिन हम मानने की अवस्था को पार कर जानने की स्थिति में पहुँच जाएंगे तब हमारे लिए पदार्थ पदार्थमात्र होगा और चेतन चेतन होगा। पदार्थ का उपयोग हो सकता है, पदार्थ का संयोग हो सकता है, किन्तु पदार्थ शाश्वत नहीं हो सकता, पदार्थ सजातीय नहीं हो सकता, अपना नहीं हो सकता। शाश्वत को शाश्वत मानने का आरोप, विजातीय को सजातीय मानने का आरोप, केवल मानने के कारण ही होता है। यदि जान लिया जाना है तो सारे आरोप नष्ट हो जाते हैं। जब तक मन पर मोह या मूण्डों का मैल जमा रहता है, तब तक व्यक्ति सब कुछ मानता चला जाता है, जानता कुछ भी नहीं है। पदार्थ के मूल स्वरूप को

जाने बिना उसे जाना ही नहीं जा सकता ।

मनुष्य नाम और रूप के चक्कर में पड़कर सब कुछ मानता चला जा रहा है और यह झूठा दंभ भरता है कि वह सब कुछ जानता है । हम व्यक्तियों को नाम से जानते हैं । हमने नाम का एक चौखटा बना रखा है । उस चौखटे में जो आकृति आती है उसे हम अमुक नाम से जान लेते हैं । नाम और आकृति को हटा दो, फिर हम कुछ भी नहीं जान पाते । हमारा भ्रम मान्यता के आधार पर चल रहा है । गहराई में हम उतरकर देखें । सारा संसार मानने की कारा में बंदी है । जानने की बात उससे बहुत दूर है । जिस दिन प्रेक्षा-ध्यान सिद्ध होगा, मंत्र की आराधना सिद्ध होगी और शक्तिकेन्द्र से ज्ञानकेन्द्र तक मन को ले जाने या प्राण-धारा को प्रवाहित करने की स्थिति बनेगी तब हम कह सकेंगे कि हम जानते हैं । तब मानने की बात छूट जाएगी । उस भूमिका में पहुंचकर हम कह सकेंगे कि हम जानते हैं, मानते नहीं । जब जानने की बात प्राप्त हो जाएगी तब शरीर भी छूट जाएगा । शरीर के छूटने पर, शरीर पर बनी ममत्व-ग्रन्थि के टूटने पर ममत्व टूटने लगेगा । शरीर के छूटने का अर्थ शरीर से अलग होना नहीं है, किन्तु शरीर के साथ जो ममकार है, वह छूट जाएगा, वह ढीला पड़ जाएगा ।

अनुप्रेक्षा के माध्यम से भ्रान्तियों और विपर्ययों को तोड़ा जा सकता है । अनुप्रेक्षा के द्वारा मन पर जमे मैल को काटा जा सकता है । अनुप्रेक्षा के द्वारा मानने की भूमिका में उठाने जानने की भूमिका तक पहुंचा जा सकता है ।

पांचवीं शक्ति है — प्रेक्षा । जब भावक्रिया, कायोत्सर्ग, भावना और अनुप्रेक्षा — ये चारों आधारभूत तत्त्व साथ जाते हैं तब प्रेक्षा की स्थिति मजबूत बन जाती है । हमारे दिमाग की शक्ति का विकास होता है । इससे चेतना को, ज्ञान को और दर्शन को दोहरी के लिए विकसित होने के लिए पूरा अवकाश प्राप्त हो जाता है । इस पूरी प्रक्रिया का समझ कर लें, तब हम मंत्र की आराधना की उपयोगिता को समझ लेंगे । यह पूरी प्रक्रिया जब जान नहीं होगी तब प्रेक्षा-ध्यान के संदर्भ में हम भी गलतफहमी का बसा उपयोग है, इसे भी हम समझ नहीं सकेंगे ।

आध्यात्मिक चिकित्सा (२)

- जिसमें हम स्वस्थ न हो उस धर्म के प्रति हमारा आकर्षण नहीं हो सकता ।
- अनुलोम-विलोम प्रक्रिया—स्वस्थ शरीर में चलवान् आत्मा, यह शरीर-चिकित्सा का सूत्र । आध्यात्मिक स्वास्थ्य होने पर शरीर स्वस्थ, यह अध्यात्म-चिकित्सा का सूत्र ।
- अध्यात्म-रोग—आवरण, विकार और अन्तराय । दृष्ट अवस्था में चेतना, आनन्द और शक्ति का समन्वित विकास नहीं हो सकता ।
- आध्यात्मिक चिकित्सा—आवरण-प्रेक्षा, विकार-अनुप्रेक्षा और अन्तराय भावना ।



उस धर्म के प्रति हमारे मन में आकर्षण नहीं हो सकता जो हमारे वर्तमान को उज्ज्वल नहीं बनाता, जो हमारे व्यवहार को दूर नहीं करता, हमारे पच को प्रशस्त या आलोकित नहीं करता । एक युग या मान्यता का । उनमें मान्यता के आधार पर धर्म चलना था । आज वैज्ञानिक युग है । यह तार्किक और धार्मिक युग है । इसमें मान्यता के आधार पर धर्म नहीं चल सकता । इस युग में वही धर्म चल सकता है जो प्रायोगिक है और हमारे अनुभव का विषय बनता है, हमारे अनुभवों में उतरता है । जो अनुभव में नहीं उतरता, जिसका परिणाम हमें प्रतीत नहीं होता, जिसका पच हमें उत्तम नहीं होता, उस धर्म के प्रति, वैज्ञानिक

हम संदर्भ में हम प्राण की दार्शनिक भूमिका को भी समझ लेना चाहिए। हम शरीर-प्रेक्षा करते हैं। कुछ लोग कहते हैं—शरीर को क्या देखें? बौद्ध-सा भगवान् या परमात्मा या इष्टदेव है जो हम इसे देखें? ऐसा कहने वाले सचाई को विस्मृत कर देते हैं। वे पूछना चाहता हूँ—हमारा चैतन्यमय आत्मा या अहंत् वह है? हम शरीर के भीतर है या अग्न्यत्र? अनन्त ज्ञानसपन्न, अनन्त शक्ति-सापन्न, अनन्त आनन्दसपन्न और अनन्त चेतनासपन्न जो आत्मा है, परमात्मा है, वह इसी शरीर के भीतर विराजमान है। आत्मा की शक्ति को बाहर प्रकट करने वाला कर्मशरीर कहा है? वह सूक्ष्म शरीर भी इसी स्थूल शरीर के भीतर है। कर्मशरीर आत्मा से घनिष्ठ उपलब्ध करता है। उम्र क्षिति को बाहर फेंकने का सबसे बड़ा माध्यम है सैजम शरीर। वह कहा है? वह भी इसी शरीर के भीतर है, बाहर नहीं। सैजम शरीर के द्वारा शारी जीवन यात्रा को संचालित करने वाली प्राणशक्ति कहा है? वह भी इसी शरीर के भीतर है। प्राणशक्ति से संचालित होने वाले पाँच इन्द्रिय प्राण, मन प्राण, बुद्धि प्राण, कर्मा प्राण, स्वासोच्छ्वास प्राण, और आयुष्य प्राण—ये सभी प्राण कहा हैं? ये भी शरीर में ही हैं। सब शरीर में हैं, बाहर नहीं। प्राणशक्तियाँ इसी शरीर में, प्राण का स्थान इसी शरीर में, सैजम शरीर इसी शरीर में, कर्म शरीर इसी शरीर में और परम प्रभु आत्मा भी इसी शरीर में। कितना महत्त्वपूर्ण है यह शरीर। जब सब कुछ इसके भीतर है तब क्या स्थूल शरीर के दरवाजों को खोले बिना, उनमें प्रवेश किए बिना, क्या आत्मा तक पहुँचा जा सकता है? सीधे आत्मा तक पहुँचने की बात तत्त्वपूर्ण नहीं है। कुछेक शक्तिशाली व्यक्ति ऐसे होते हैं जिन्होंने अनेक जगहों में अनेक प्रकार का तप तपा है, वे व्यक्ति सीधे आत्मा तक पहुँच सकते हैं। साधारण व्यक्ति सीधे आत्मा तक नहीं जा सकता। वे व्यक्ति अपवाद मात्र होते हैं। उनका अनुसरण नहीं किया जा सकता। वह सामान्य मार्ग नहीं बन सकता। सामान्य मार्ग यही है कि साधक सबसे पहले स्थूल शरीर की उपासना करे, उसे अत्यन्त सूक्ष्मता से देखे, समझे। स्थूल शरीर के स्पर्शनों की तथा सूक्ष्म-शरीर—कर्म शरीर के स्पर्शनों को पहचाने की क्षमता विकसित करे। इस क्षमता का विकास हुए बिना आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो सकती।

कुछ लोग कहते हैं कि योग्य-केन्द्रों पर ध्यान प्रारम्भ से ही क्यों नहीं कराया जाता? वे इस बात से अनभिज्ञ हैं कि जब तक स्वास से परिचय नहीं हो जाता, दीर्घश्वास-प्रेक्षा नहीं सम्पन्न होती, शरीर-प्रेक्षा का अभ्यास प्रयोज्य नहीं हो जाता तब तक योग्य-केन्द्रों पर ध्यान नहीं हो सकता। श्वास जमि होना है। हमें एक क्रम से ही अभ्यास करना चाहिए। प्रयोग कराने वाले व्यक्ति को यह ज्ञात होना चाहिए कि प्रयोग करने वाले व्यक्ति की चेतना को कैसे धीमे-धीमे आगे बढ़ाया जाए। जब यह साधक आगे की भूमिका तक अभ्यास कर लेता है तब कोई

कठिनाई नहीं होती। एवरेस्ट पर्वत की चोटी तक पहुंचने वाला व्यक्ति क्रमशः आरोहण करते-करते वहां पहुंचता है। एक ही दिन में वहां नहीं पहुंच जाता। वह यदि यह सोचे कि इतना लंबा समय लगा, अच्छा होता कि पहले ही दिन यहां पहुंच जाता, तो यह असंभव कल्पना होगी। आरोहण का एक क्रम होता है। उस क्रम को छोड़कर हम छलांग नहीं भर सकते।

मंत्र के द्वारा होने वाली क्षमता का विकास तब तक नहीं हो सकता जब तक शरीर और शरीर के भीतर होने वाले चैतन्य केन्द्रों के स्पन्दनों का रहस्य नहीं समझ लिया जाता।

नमस्कार महामंत्र बहुत प्रशस्त मंत्र है। उसमें हम अहंत् को नमस्कार करते हैं, सिद्धों को नमस्कार करते हैं, अध्यात्म-यात्रा के महान संवाहक आचार्य को नमस्कार करते हैं, समूचे श्रुतसागर का मंथन करने वाले उपाध्याय को नमस्कार करते हैं और समूचे लोक में विद्यमान अध्यात्म साधकों को नमस्कार करते हैं। इन सबको नमस्कार करते हैं। हमारा ध्येय ऊंचा है। हमारी पदावली बहुत पवित्र है। हमारी भावना बहुत अच्छी है। भौतिक उपलब्धि की कोई कामना नहीं है। केवल आत्म-जागरण की ही भावना है। इतना होने पर भी जब तक पूरी विधि ममज्ञ में नहीं आती, चैतन्यकेन्द्रों के साथ, प्राणशक्ति के साथ मंत्र भी जोड़ने की कला समझ में नहीं आती तब तक आरोहण नहीं हो सकता। पूरी विधि ज्ञात हुए बिना सफलता नहीं मिलती।

प्राचीन मंत्र की बात है। आचार्य पादलिप्त आकाश में उड़ने की शक्ति से संतुष्ट थे। वे मंत्र या तंत्र के द्वारा नहीं, किन्तु पैरों पर रासायनिक लेप कर आकाश में उड़ान भरते। बहुत लम्बी यात्रा कर लौटते। उस समय के प्रसिद्ध रसायनशास्त्री नागार्जुन ने यह जाना। उन्होंने आचार्य का शिष्यत्व स्वीकार लिया। तब आचार्य पादलिप्त आकाश में उड़कर पृथ्वी पर लौटते तब नागार्जुन उस पाद लेप प्रयोग करने और उस लेप में रहे द्रव्यों की जानने के लिए उगपानी की शुरुआत और अध्ययन की। प्रसिद्धि यह कम बनता रहा। वे स्वयं बहुत बड़े वैदिक थे और रसायनशास्त्री थे। धीरे-धीरे वे उग लेप के सारे पदार्थों की जांच करने में लग पड़े। वे अपने घर गए। उन्हीं पदार्थों में लेप मिलाकर उग लेप में प्रयोग करने लगे। प्रयोग पर आते और फिर प्रयोग पर आते। वे बहुत प्रयोग करते रहे। उन्हीं प्रयोग से ही वे जानने में सफल हुए। वे जानने के बाद आचार्य को लेप मिलाए और लेप में मिलिय द्रव्यों की जांच करने की शुरुआत कर ली। आचार्य पादलिप्त से पदार्थ जानने की शुरुआत की। वे जानने के बाद आचार्य को लेप मिलाए और लेप में मिलिय द्रव्यों की जांच करने की शुरुआत कर ली। आचार्य पादलिप्त से पदार्थ जानने की शुरुआत की। वे जानने के बाद आचार्य को लेप मिलाए और लेप में मिलिय द्रव्यों की जांच करने की शुरुआत कर ली।

बैसा ही किया और अब ये इस लेख के माध्यम से आराधन की सम्भी यात्रा करने में सफल हो गए।

विधि विधि होती है। जब तब पूरी विधि ज्ञात नहीं होती तब तक कुछ नहीं हो सकता।

कार्य तीन प्रकार के होते हैं—अव्यक्त, अविधिकृत और विधिकृत। एक आदमी कोई काम करता ही नहीं। वह कार्य अव्यक्त ही रहता है। एक आदमी कोई कार्य करता है, किन्तु विधिपूर्वक नहीं करता। उसमें भी जो उपलब्ध होना चाहिए वह उपलब्ध नहीं होता। वह अविधिकृत कार्य है। एक आदमी कोई कार्य विधिपूर्वक करता है। वह बहुत जल्दी सफल हो जाता है। वह विधिकृत कार्य है।

हम यह प्रत्यक्ष अनुभव कर रहे हैं कि जो लोग प्रेक्षा-ध्यान को विधिपूर्वक कर रहे हैं, वे जागे बढ रहे हैं, उन्हें कुछ अनुभव भी होने लगा है। हम 'जमो अरहताण' का ध्यान घेत वणं मे करते हैं। चार-पांच दिनों में वे सातों अक्षर सफेद वर्ण में चमकते हुए दीखने लग जाते हैं। कुछ व्यक्तियों को और अधिक समझ लगता है। यह सही है कि जो साधक निरंतर तीन या छह महीने तक यह ध्यान विधिपूर्वक करता है वणं उसकी आँखों के सामने स्पष्ट हो जाते हैं।

नमस्कार महामन्त्र के पांच पद हैं और पांचों के पांच भिन्न-भिन्न वर्ण हैं। अर्हंत का वर्ण है श्वेत, सिद्ध का वर्ण है सात, आचार्य का वर्ण है नीला, उपाध्याय का वर्ण है पीला और मुनि का वर्ण है बाला। नमस्कार महामन्त्र की उपासना करने वाला साधक 'जमो अरहताण' को श्वेत वर्ण में, 'जमो सिद्धाण' को नीला वर्ण में, 'जमो आचार्याण' को पीले वर्ण में, 'जमो उपाध्यायाण' को पीले वर्ण में और 'जमो मोए सम्म साहण' को बाले वर्ण में निखें। आँखें बन्द कर उन सभी अक्षरों को पढ़ें। चमकते हुए रंगों में ये सारे वर्ण बन्द आँखों के सामने स्पष्ट हो जाएंगे। इस अभ्यास की संपूर्णता के लिए तीन या छह महीने का समय अपेक्षित है। जिस व्यक्ति का मन संवेदनशील होता है वह जल्दी पकड़ लेता है। जो व्यक्ति कम संवेदनशील होता है, उसे पकड़ने में समय लग सकता है। समय की समझाई होने से यह न समझें कि कार्य विधिपूर्वक नहीं हो रहा है। हम विधिपूर्वक ही कर रहे हैं, परंतु सकलता की प्राप्ति व्यक्ति के नमस्कार-साधन और समय-साधन होती है। दस दिन के जिविर-काम में भी कुछ-कुछ अभ्यास हो ही जाता है। सबका अपना-अपना अनुभव होता है। जब अनुभव होता है तब व्यक्ति सोचता है—अरे ! यह कार्य तो बहुत अच्छा था। हमने इतने दिन ध्यान ही नहीं दिया।

समस्तान् सृष्टयः की उपासना विधिपूर्वक की जाए। शब्द से अस्वरूप तत्त्व, शब्द से अर्थ तत्त्व और स्व-स्वरूप के स्वरूपों से प्राण की धारा तक, प्राण के स्रोत तक से जाया जाए तो मल की शक्ति जागृत होती है। मलशक्ति के जागृत

है। जब चेतन मन के सुझाव को अचेतन मन पकड़ लेता है, अन्तर्मन पकड़ लेता है तो वह सुझाव बहुत शक्तिशाली बन जाता है। वह रोम-रोम में व्याप्त हो जाता है।

योग के आचार्य बताते हैं कि कोई भावना या सकल्प करना हो, अपने आप को कोई सुझाव देना हो तो वह पूरक के समय दो। जब श्वास को भीतर खींचो तब उसके साथ सुझाव को जोड़ दो। जो सुझाव श्वास के माथे भीतर जाता है, वह अन्तर्मन में व्याप्त हो जाता है। जो सुझाव रचन के समय, श्वास निकालते समय दिया जाता है, उसका कोई विशेष प्रयोजन मिळ नहीं होता। पूरक के समय सुझाव देकर, श्वास वा सवय या कृष्ण कर, उस पर ध्यान कर लिया जाता है तो वह बात बहुत गहरे में पहुँच जाती है। वह अचेतन मन तक पहुँच जाती है। तब हमारा सकल्प बहुत शक्तिशाली और भावना फलवती हो जाती है।

इसलिए यह बात बार-बार कही जाती है कि जब तक साधक शरीर में होने वाली रीतन्य की प्रक्रिया को, शरीर में होने वाले स्पन्दनो की प्रक्रिया को मही समझता, तब तक बितने ही बड़े मन्त्र की उपासना की जाए, उससे वह लाभ नहीं मिलता, जितना उससे मिलना चाहिए।

ममस्कार महामर्त्र बहुत बड़ी चिकित्सा पद्धति है। यह चिकित्सा की आध्यात्मिक पद्धति है। इन सन्दर्भ में एक प्रश्न उभरता है—क्या बीमारी भी आध्यात्मिक होती है, जिसकी चिकित्सा के लिए आध्यात्मिक चिकित्सा चाहिए? यह तथ्य है, आध्यात्मिक रोग होते हैं, बीमारियाँ होती हैं। उनकी चिकित्सा के लिए ममस्कार महामर्त्र अनुपम चिकित्सा पद्धति है।

आध्यात्मिक रोग कौन-कौन-से हैं? मृतकृत्यमूत्र में महावीर की स्तुति के प्रसंग में बताया है कि महावीर ने क्रोध, मान, माया और लोभ—इन चार आध्यात्मिक दोषों को समाप्त कर दिया। ये चारों आध्यात्मिक रोग हैं। जब तक आध्यात्मिक रोग समाप्त नहीं होते तब तक शरीर की बीमारियाँ भी बन्धी समाप्त नहीं होती। सबसे पहले आध्यात्मिक रोग होता है, फिर प्राणिज रोग होता है, फिर मन का रोग होता है और अन्त में शरीर का रोग होता है। शरीर में बीमारी अभिव्यक्त होती है। उसका उत्पन्न है अध्यात्म। पहले ही वह अन्तर में जन्म ले लेती है। फिर वह प्राण में आती है, फिर मन में और अन्त में स्तूल शरीर में प्रकट हो जाती है। शरीरशास्त्री का यह मन रहेगा कि सबसे पहले शरीर को स्वस्थ करो। शरीर स्वस्थ होगा तो मन अपने-आप स्वस्थ हो जाएगा। 'स्वस्थ शरीर में बलवान् आत्मा का विकास होता है,—यह प्रसिद्ध सूक्त है। हम इसे हजारों बार दोहरा चुके हैं।

अध्यात्मशास्त्री, अध्यात्म की साधना करने वाला साधक रहेगा—'मनसे

सोम होता है तो कर्म शरीर का निर्माण होता है, संज्ञा शरीर बनता है, स्थूल शरीर बनता है, प्राणशक्ति बनती है, मन बनता है, बुद्धि बनती है, इन्द्रिया बनती हैं। यदि ये चार आवेग सम्पाप्त हो जाए तो कुछ भी नहीं बन सकता। आवेग बहुत गहरे में हैं। ये आवेग आध्यात्मिक बीमारियाँ हैं। जब तक इन आवेगों की, कपायों की चिकित्सा नहीं की जाती, कपायों या शमन या माग नहीं किया जाता तब तक न मन की शान्ति ही प्राप्त हो सकती है और न शरीर ही स्वस्थ हो सकता है।

मैं इसे कभी अस्वीकार नहीं करता कि बाहरी निमित्तों से, कीटाणुओं से कोई बीमारी नहीं होगी, कोई बढिनाई नहीं आती। बाहरी निमित्तों से भी रोग होते हैं, बढिनाइयाँ आती हैं। आदमी चमत्ता है। ठोकर लगती है। गिरते ही शरीर टूट जाती है। यह निमित्त में उत्पन्न बीमारी है। इसी प्रकार कीटाणुओं से भी अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। हम यह भी स्वीकार करें कि अध्यात्म में अनेक रोगों का उत्तर है। जब तक मन्त्र अध्यात्म तक नहीं पहुँचता, आध्यात्मिक चिकित्सा नहीं हो सकती। मन्त्र को प्राण के स्तर तक और आवेग के स्तर तक से जाना होगा। वहाँ पहुँच कर मन्त्र उन रोगों की चिकित्सा कर देगा। रोग मिट जाएगा। बीमारी बहुत गहरे में है और मन्त्र ऊपरी स्तर पर है तो कुछ साम नहीं होगा। रोग संज्ञा शरीर और कर्म शरीर में हैं। हथ मन्त्र को वहाँ तक पहुँचाए। मन्त्र की शक्ति उन सभी रोगों की मत्स्यसात् कर देगी। फिर हम यह नहीं कहेंगे कि मन्त्र के द्वारा कुछ नहीं होता।

यदि विधिपूर्वक मन्त्र-चिकित्सा पद्धति का प्रयोग किया जाए तो कोई कारण नहीं कि आध्यात्मिक रोग न मिटें। आध्यात्मिक रोग, आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति और उस चिकित्सा पद्धति से सबद्ध प्रयोग—ये सारे तथ्य जब हमें प्राप्त हो जाते हैं तब हमें धीरे-धीरे यह अनुभव होने लगता है कि कपाय कम हो रहे हैं, कोष कम हो रहा है, मान कम हो रहा है। जब हम 'गमो' शब्द का उच्चारण करते हैं तब कोष कैसे टिबेगा? मन्त्र-शास्त्रीय दृष्टि से 'गमो' शोधन-कोष है। यह शुद्धि करता है। जो आवेग आते हैं, उन्हें दूर करता है, उनकी शुद्धि करता है। जब शोधन-कोष का हम अध्यात्म करते हैं तो शोधन-कोष कम हो जाता है। जब शोधन-कोष कम हो जाता है तो शोधन-कोष कम हो जाता है, उनकी शुद्धि होती है पर्याप्त नहीं है। बीमार पुष्ट भी होना चाहिए। बीमारी मिट गई और शरीर यदि दुर्बल हो रहा हो कुछ प्रयोजन छिड़ नहीं हो सकता। कोई बीमारी मिटे और कमजोरी न मिटे तो बीमारी फिर आ जाती है। डॉक्टर दवा के बाद टॉनिक भी देता है। 'गमो' दवा भी है और टॉनिक भी है। यह आध्यात्मिक बीमारी को मिटाने के साथ-साथ आत्मा को शक्तिशाली भी बनाता है। आत्मा में इतना बल संचित हो जाता है कि फिर

होया। त्रिग कर्म-विकल्प को हमें तोटना है, उस कर्मको बाँधने के जो उपाय हैं, उनके प्रतिकूल उपायों से ही हम उसे तोड़ सकते हैं। अन्तराय को तोड़ने के लिए, शक्ति का विकास करने के लिए, ऊर्जा का विकास करने के लिए, मन्त्र की आराधना बहुत उपयोगी होती है। इसीलिए हम मानना, मन्त्र, अनुप्रेक्षा और प्रेरणा—इस समन्वित पद्धति का उपयोग करते हैं। जो आदमी रुग्ण होता है, उसकी चेतना, उसकी स्वस्थता, उसकी निबिडता, उसकी शक्ति पूरा काम नहीं करती। हम इस प्रेरणा-ध्यान की पद्धति, जिसमें अनुप्रेक्षा और मन्त्र-आराधना भी सम्मिलित है, के द्वारा निबिडता, बीनरायता, आनन्द और शक्ति का समन्वित विकास करना चाहते हैं। यही हमारा प्रमुख उद्देश्य है।

मानसिक स्वास्थ्य और नमस्कार महामंत्र

- मरण प्राण का केन्द्र, गुदा अपान का केन्द्र, नाभि समान का केन्द्र, कण्ठ उदान का केन्द्र, व्यान सर्व शरीरगत—ये सब दर्शनकेन्द्र से परिचालित होते हैं। इन केन्द्रों को सक्रिय बनाए रखना मंत्र-निष्ठता का उद्देश्य है।
- शब्द मनोभाषों का वाहन। शब्द चैतन्यकेन्द्रों में उसकी गति होती है। कण्ठ अपान में प्रकटित होता है।
- दर्शनकेन्द्र और ज्योतिर्केन्द्र मानस जप के उच्चारण के उद्भव-स्थान।

[illegible]

...
...
...
...

हमारे जीवन का मारा तब प्रभावि होता है। जब हम मन को एक विकल्प दे देते हैं, एक विद्या, उदात्त और पवित्र मंत्र दे देते हैं तब सारे विकल्प धीरे हो जाते हैं और मन का विकल्प पुष्ट होने लगता है। मा बच्चे को मिट्टी खाने से रोक्ती है। बच्चा नहीं मानता। मा उसके हाथ में वजनोचन दे देती है। बच्चा मिट्टी खाना छोड़ देता है। यह एक विकल्प है। आचारण के विषय में भी यही बात है। जब तब कोई पवित्र, उदात्त विकल्प प्रस्तुत नहीं किया जाता तब तक पहले वाला आचारण, पहले की धारणा नहीं छूट पाती।

मंत्र की आराधना के द्वारा, मंत्र की चिकित्सा के द्वारा मन को स्वस्थ बनाने का पहला उपाय है—मन को सुन्दर विकल्प देना, उसे एक विधायक मार्ग दे देना और उससे मन के भटकाव को सीमित कर देना।

दूसरा उपाय है—मन को सकनेश से शून्य कर देना। मन में अनेक सकनेश होते हैं। जब सकनेश होते हैं तब सब सताने हैं। जब मन का सकनेश दूर हो जाता है तब उस व्यक्ति को कोई नहीं सताता।

‘मैं ब देवा न गन्धर्व, न पिताचा न राक्षसा ।
न चाग्ये स्वयमविलप्टं, उपवितरयन्ति मानवम् ॥’

—‘देव, गन्धर्व, पिशाच, राक्षस या और कोई भी दूसरे, उस व्यक्ति को नहीं सताते, जिसका मन स्वयं विलप्ट नहीं होता, कनेशयुक्त नहीं होता। उसी व्यक्ति को वे सताते हैं जिसका मन सकनेश से भरा होता है।’

आकाशा, मिथ्यादृष्टिकोण, प्रमाद, बपाय, मन की चञ्चलता, वाणी की चञ्चलता और शरीर की चञ्चलता—ये आंतरिक सकनेश हैं। जब ये सकनेश होते हैं तब बाहर का आक्रमण होता है। जब मन में कोई सकनेश नहीं होता, व्यक्ति अपने-आप में सुस्थिर होता है, व्यक्ति निष्प्रपाय और बीतराग होता है, अग्रयत्त और जागरूक होता है, उस व्यक्ति पर कोई आक्रमण नहीं कर पाता।

आगमों में बार-बार कहा गया है—‘प्रमाद मत करो। प्रमत्त मत बनो।’ इसने अनेक कारणों में से एक कारण यह है कि जो प्रमाद करता है, उसे ही प्रेतारमाएँ सताती हैं। जो व्यक्ति सदा अग्रयत्त रहता है, जागरूक रहता है उसे कोई नहीं सताता।

मुनि गुरुगान भगवान् पार्व की परंपरा के शक्तिमयन्त मुनि थे। एक वाया-लिक अपनी महाशक्ति के द्वारा उन्हें भस्म कर देना चाहता था। उसने शक्ति का प्रयोग किया। मुनि गुरुगान को शक्ति का भान हो गया। वे तत्काल कायोन्मत्त में स्थित हो गए। उन्होंने अपनी पवित्र मेरुपाओ द्वारा और अपनी ज्ञानचक्रा के द्वारा अपने आभामंडल को इतना शक्तिशाली बना दिया कि वह महाशक्ति उस आभा-वनय को भेद कर मुनिगुरुगान तक नहीं पहुँच सकी। उसने मौटकर प्रयोक्ता तो ही जता डाला।

परिधानित होता है दर्शनकेन्द्र के द्वारा।

शरीर के सभी मुख्य केन्द्र सक्रिय में हैं। ये सक्रिय होने हैं प्राण के द्वारा। प्राण मूल की उष्मा को देता है और चक्षु को सक्रिय बनाता है। समान प्राणधारा मन को सक्रिय बनाती है। अगन प्राणधारा हमारे समूचे शक्ति-संज्ञ को सक्रिय बनाती है। शक्ति का मुख्य स्थान है—अगन का स्थान, नाभि से शक्ति केन्द्र तक का स्थान। ध्यान प्राण हमारी ध्योनु-शक्ति को सक्रिय बनाता है। उदान प्राण कण्ठ से ऊपर की सारी शक्ति को सक्रिय करता है।

नमस्कार महामत्र की आराधना जब प्राणशक्ति के साथ जुड़ जाती है तब हमारा मन इनका स्वप्न होता है कि सामान्यतः उस स्वास्थ्य की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती। वह मन स्वस्थ होता है—जिसमें प्रमत्तता का अजस्र स्मरण छूट पड़ता है, जिसमें निर्ममत्व भाव का विकास है, जिसमें बुरे विचार नहीं आते, जिसमें उन्मत्तता नहीं आती, जिसको वायना नहीं मचाती। महर्षि चरक ने स्वास्थ्य के लिए कुछ मानदंड स्थापित किए हैं, उनमें जितेन्द्रियता और मन की प्रगल्भता की भी माना है। शारीरिक स्वास्थ्य के कुछ मानदंड हैं और ये दो मानदंड मानसिक स्वास्थ्य के हैं। उन्होंने कहा है—

समशोयः समाभिरक्षः समधानुपसक्तियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः, स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

शारीरिक दृष्टि से स्वास्थ्य का विचार करने वाला व्यक्ति मानसिक स्वस्थता को नकार नहीं सकता। जिसका मन स्वस्थ—

हो सकेगा—

१. मानस का आराधना अक्षर में की जाती है। उसके पाच पद और पैंतीस अक्षर हैं। इसकी आराधना बीजाक्षरों के साथ भी की जाती है और बिना बीजाक्षरों के, केवल मन्त्राक्षरों के साथ भी की जाती है। इसकी आराधना—एसा पद (शमोचकारी, समवाक्यमासणो मगपाण व सखेति, पदम हवइ मगसं—इत चूतिका पद के साथ भी की जाती है और इन चूतिका पद के बिना भी की जाती है। नमस्कार महामत्र की आराधना पाच पदों के संक्षिप्त रूप 'अ' में भी की जाती है। अ में पाचों पद संनिहित हैं। अरट्य का 'अ', अगरीरो (निद्र) का 'अ', आचार्य का 'या', उगाध्याय का 'उ' और मुनि का 'म'—इन आदि अक्षरों से अ निम्न होता है। (अ+अ+आ=आ+उ=ओ+म=ओम्) अ पूर्ण परमेष्ठी का वाक्य है। महामत्र की आराधना द्वीक्षर के रूप में भी की जाती है। पांचों पद 'ह्रींकार' में समाजाते हैं। महामत्र की आराधना पाच पदों के आदि अक्षर—अ, गि, आ, उ, मा से निम्न पञ्चाक्षरी मन्त्र 'अ वि आ उ सा' के रूप में भी की जाती है। यह पञ्चाक्षरीमन्त्र बहुत प्रभावशाली है। इस महामत्र

मानसिक जग की भूमिका उपमन्य हुए बिना हम मन की स्वस्थता की भी पूरी परिकल्पना नहीं कर सकते। मन का स्वास्थ्य हमारे चैतन्यकेन्द्रों की सक्रियता पर निर्भर है। जब सारे चैतन्यकेन्द्र—शक्तिकेन्द्र, स्वास्थ्यकेन्द्र, तैजस-केन्द्र, आनन्दकेन्द्र, विशुद्धिकेन्द्र, प्राणकेन्द्र, दशमकेन्द्र और उषोतिकेन्द्र—सक्रिय हो जाते हैं तब हमारी शक्ति का स्रोत फूटता है और मन शक्तिशाली बन जाता है। अन्यथा मन शक्तिशाली नहीं बनता। मन पर निरन्तर आघात और प्रतिघात होने रहते हैं। सामाजिक, पारिवारिक और राजनीतिक बातावरण में ऐसी घटनाएँ घटित होनी रहनी हैं जिनमें मन आहत होता है, प्रतिहत होता है। इनसे आघात-प्रतिघात के बीच रहता हुआ मन स्वस्थ कैसे हो सकता है? मन को आघातों से बचाने पर ही वह शक्तिशाली और स्वस्थ रह सकता है। अन्यथा मानसिक स्वास्थ्य की बात कोरी कल्पनामाल रह जाती है।

मन पर होने वाले आघातों से बचने के लिए एक ही उपाय है कि साधक अपने चैतन्यकेन्द्रों को सक्रिय करे। चैतन्यकेन्द्रों को सक्रिय करने की भी प्रक्रिया है। तैजसकेन्द्र पर ध्यान दिया, मन का प्रवाह नाभि से मुपुष्पा तक, पुच्छभाग तक फैलाया। इसमें मन की एकाग्रता सधेनी और सारा तैजसकेन्द्र सक्रिय हो जाएगा। जहाँ मन जाता है, वहाँ प्राण का प्रवाह भी जाता है। जिस स्थान पर मन केन्द्रित होता है, प्राण उस ओर दीड़ने लगता है। जब मन को प्राण का पूरा सिंघन मिलता है और शरीर के उन भाग के सारे अवयवों को, अङ्गुली और परमाणुओं को प्राण और मन—दोनों का सिंघन मिलता है तब वे सारे सक्रिय हो जाते हैं। जो कण सोये हुए हैं, वे जाग जाते हैं। शक्ति बढ़ जाती है। यहाँ भी हम अति कल्पना न करें कि दो-चार-दस दिन में चैतन्य-केन्द्रों पर ध्यान करने से उनकी सक्रियता बढ़ जाएगी। दस दिन में कुछ अवश्य होगा, पर इतना ही पर्याप्त नहीं है।

कोई व्यक्ति दशमकेन्द्र पर ध्यान करता है। जब उसे बड़ा स्पन्दनों का स्पष्ट अनुभव होता है, उसे वहाँ प्रकाश दीखने लगता है तब मानना चाहिए कि वह केन्द्र सक्रिय हुआ है। किन्तु एक चैतन्यकेन्द्र के सक्रिय होने पर सारे चैतन्यकेन्द्र सक्रिय नहीं हो जाते। दूसरे चैतन्यकेन्द्र निष्क्रिय पड़े रहते हैं। यह कमीदी है कि जहाँ स्पन्दनों का अनुभव हो, प्रकाश दीखे, वे चैतन्यकेन्द्र सक्रिय हैं। जहाँ कुछ भी अनुभव नहीं होता, वे चैतन्यकेन्द्र निष्क्रिय हैं। जो सक्रिय हैं, उन्हें और अधिक सक्रिय बनाना और जो निष्क्रिय हैं उन्हें सक्रिय बनाना, यह मन्त्र-साधना के लिए बहुत महत्वपूर्ण बात है। मन्त्र के द्वारा ऐसा किया जा सकता है। मन के प्रकाश से उन केन्द्रों को प्रकाशित करने के द्वारा ऐसा किया जा सकता है। जब तक हमारे चैतन्यकेन्द्र सक्रिय नहीं होंगे, जब तक हमारी शक्ति के मूल स्रोत या प्राणधारा को स्वीकार करने वाले केन्द्र अपना काम नहीं करेंगे तब तक बिच्छू का पूरा प्रवाह हमें उलभ्य नहीं होगा। ऐसी स्थिति में मन भी शक्तिशाली नहीं बनेगा।

चाला पूरे आत्मविश्वास के साथ खेती करता है कि अनाज अवश्य ही होगा। कभी अनाज न भी हो, पर उसका आत्मविश्वास यही रहता है कि अनाज होगा। असफलता कोई कठिनाई नहीं है, कठिनाई है आत्म-विश्वास का न होना। असफलता सदा नहीं होती। आत्मविश्वास होता है तो असफलता सफलता में परिवर्तित भी हो सकती है। जो एक बार असफल रहता है वह दूसरी बार सफल भी हो सकता है। किन्तु जो सदेहों के जाल में फंसे रहता सफलता की ओर बढ़ता ही नहीं बढ़ाता वह जीवन में कभी सफल नहीं हो सकता। सफलता की मूल कुंजी है—आत्म-विश्वास। जिस व्यक्ति में गहरा आत्म-विश्वास होता है वह व्यक्ति अपनी आराधना में सफल हो जाता है।

मन्त्र का तीसरा स्वरूप है—साधना। शब्द भी हैं, आत्म-विश्वास भी है किन्तु साधना के अभाव में मन्त्र फलदायी नहीं हो सकता। जब तक मन्त्र-साधक आरोहण करने-करने मन्त्र की प्राणमय न घना दे तब तक वह सतत साधना करता रहे। वह निरंतरता को न छोड़े। जब तक वह हिमालय के उच्चतम शिखर पर न पहुँच जाए तब तक वह आरोहण के क्रम को न छोड़े, उसमें शिथिलता न आने दे। मन शिथिल होने ही आरोहण का प्रयत्न छूट जाता है। तब सफल होने की बात ही प्राप्त नहीं होगी। साधना में निरंतरता और दीर्घकालिता—दोनों अपेक्षित हैं। अभ्यास को प्रतिदिन दोहराना चाहिए। आज आपने ऊर्ध्व का एक वातावरण तैयार किया। कल उस प्रयत्न को छोड़ देने है तो वह ऊर्ध्व का वायुमण्डल रुक-शिथिल हो जाता है। एक मन्त्र-साधक तीस दिन तक मन्त्र की आराधना करता है और इसतीनवें दिन वह उसे छोड़ देना है और फिर बलीसर्बे दिन उसे प्रारम्भ करता है तो मन्त्रशास्त्र कहता है कि उस साधक की मन्त्र-साधना का वह पहला दिन ही मानना चाहिए। वही नै फिर गणना प्रारम्भ करनी चाहिए। तीस दिन की साधना समाप्त। अथ इसतीनवा दिन पहला दिन बन जाता है। इसलिए निरंतरता होनी चाहिए। एक दिन भी बीच में न टूटे।

साधना का बाल दीर्घ होना चाहिए, लंबा होना चाहिए। ऐसा नहीं हो कि बाल छोटा हो। दीर्घकाल का अर्थ है जब तक मन्त्र का जाग्रण न हो जाए, मन्त्र दीर्घकाल न बन जाए, मन चिंतव्य न हो, जो मन्त्र शब्दमय भी वह एक ज्योति के रूप में प्रकट न हो जाए, तब तक उसकी साधना चमकी रहे। जब तक ज्योतिरेन्द्र में मन्त्र प्रकाशमय, ज्योतिर्मय और तेजमय न बन जाए तब तक साधना होनी चाहिए, तब तक आरोहण होना चाहिए। यही है दीर्घकालिता।

जब तक मन्त्र के तीनों स्वरूप—शब्द, संस्कारादि और साधना का समुचित योग नहीं होता तब तक मन्त्रसाधक सत्य-सत्त्व नहीं होता। सत्य-सत्त्व का अर्थ है—मन्त्र की निद्रि कर लेना, मन्त्र का सकल हो जाना, सत्त्व का यथार्थ बन जाना। सत्त्व से सत्त्व और सत्त्व से यथार्थ। सत्त्व और यथार्थ की दूरी समाप्त

शारीरिक स्वास्थ्य और नमस्कार महामंत्र

- पीले रंग का ध्यान मस्तिष्क में । बुद्धि का विकास होता है ।
- सुनहरे रंग का ध्यान आनन्दकेन्द्र में । समस्या का समाधान होता है ।
- रंग की कमी का प्रभाव—
 - पीले रंग की कमी से थोड़ा अधिक ।
 - लाल रंग की कमी से आलस्य अधिक ।



हमारा यह ससार रहस्यों से भरा पड़ा है । हममें अनन्त रहस्य छिपे पड़े हैं । वे ही ध्येयिण कुछ करने में सफल हो सकते हैं जो रहस्यों की खोज करते हैं । जिन लोगों ने रहस्यों की खोजा, उन लोगों ने ससार की बहुत बड़ी देन दी, ससार को आगे बढ़ाया, विकासक्रम का आरोहण किया । आज का विज्ञान इसीलिए सफल हो रहा है कि वह प्रकृति के गूढ़तम रहस्यों की खोज में सतत है । खोज का द्वार बंद नहीं है । रहस्यों की खोजने के नये-नये प्रयत्न चल रहे हैं । अध्यात्म के आचार्यों ने भी अध्यात्म के गूढ़ रहस्यों का अनुसंधान किया इसीलिए उन्होंने ऐसे नए-नए मार्ग सुझाए जो सबमुख आश्चर्यचकित करने वाले हैं । किन्तु एक अन्तर में देखना है । वैज्ञानिक अनुसंधान आज भी चालू है, किन्तु अध्यात्म के अनुसंधान अतीत के गर्त में छिप गए । अनुसंधान की प्रवृत्ति छूट गई । दरवाजा बन्द हो गया । इसलिए जो नये तथ्य सामने आने चाहिए, वे बन्द हो गए । जब मैं विज्ञान और अध्यात्म को समानान्तर दृष्टि से देखना शुरू पाता हूँ कि आज जो बहुत सारे तथ्य खोजे जा रहे हैं, वे अध्यात्म के आचार्यों ने पहले ही खोज लिये थे । ए० छोटी-सी चर्चा बम् । जैन आगमों में २८ सन्धियों की चर्चा है । उनमें एक है—संनिम्न-ओपोलसिध । त्रिग-

प्रश्न है—डोष की बीमारी, अभिमान या लोभ की बीमारी, भय या हीनभावना की बीमारी, शोभ या चिन्ता की बीमारी ? जो बीमारी ज्यादा सताती है उसे पहले मिटाना है। यह सच है कि साधक का मूल लक्ष्य है—आत्मा का जागरण, पूरी चेतना की जगना, शक्ति के स्रोतों को जागृत करना, आनन्द के महामागर का अवगाहन करना। किन्तु पहले यह भी जानना जरूरी हो जाता है कि कौन-सा व्याध्यात्मिक दोष अधिक सता रहा है और उसे समाप्त करने का रास्ता क्या है ? जब यह मान मन में उजजगी है तब पद्धति का प्रश्न सामने आता है।

एक बात है कि महामन्त्र की आराधना से निर्झरा होती है, कर्म-क्षय होता है, आत्मा की विभुति होती है। इस बात को मानकर आप जब चाहें, तब इसका जाप करें, जहाँ चाहें वहाँ इसकी माना करें, जिस दिशा में चाहें उस दिशा में मुह कर लें जैसे ! सोने-जापते, उठने-बैठते, चलते-फिरते—जब भी याद आए तब इसका स्मरण करें, जाप करें, ध्यान करें, कोई अड़चन नहीं है। किन्तु अब आप किसी एक रोग-विशेष को ही मिटाना चाहते हैं तो विशेष पद्धति का ही अनुसरण करना होगा। यदि आप भय की बीमारी मिटाना चाहते हैं तो नमस्कार महामन्त्र की एक विशेष पद्धति का प्रयोग करना होगा और यदि आप चिन्ता या शोभ की चिकित्सा नमस्कार महामन्त्र द्वारा करना चाहेंगे तो दूसरी पद्धति का आसवन लेना होगा। एक ही पद्धति में मूल रोग नहीं मिटाए जा सकते। प्रत्येक रोग के लिए नमस्कार महामन्त्र की एक विशेष प्रकार की साधना करनी होगी, विशेष प्रकार के ध्वनि-तरंग और प्रकपन पैदा करने होंगे, जिसमें कि उस रोग की गाँठ छूटे और उस पर ऐसा तीव्र प्रहार हो कि वह गाँठ समाप्त ही हो जाए। यह स्मृति में रहे कि जितनी बीमारियाँ, उतने ही ह्वात्र।

मन्त्रविद् आचार्यों ने नमस्कार महामन्त्र के साथ रंगों का समायोजन दिया। मन्त्र के गूढ़तम रहस्यों की जानने वाले आचार्यों ने उन रहस्यों के आधार पर, एक-एक पद के लिए एक-एक रंग की समायोजना की। हमारा सारा जगत् पौद्गलिक है, भौतिक है। हमारा शरीर भी पौद्गलिक है। पुद्गल के चार लक्षण हैं—वर्ण, गंध, रस और स्पर्श। सारा भू-वलय, सारा भूत-सत्तार वर्ण, गंध, रस और स्पर्श के प्रकपनों से प्रकटित है। वर्ण (रस) से हमारे शरीर का बहुत निरुद्ध का मन्त्र है। वर्ण से हमारे मन का, आवेगों का, बपायो का बहुत बड़ा संबंध है। शारीरिक स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य, मन का स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य, आवेगों की कमी और वृद्धि—ये सब इन रहस्यों पर निर्भर है कि हम किस प्रकार के रंगों का समायोजन करते हैं और किस प्रकार के रंगों में हम अन्तर्भाव या सन्नेव करने हैं। नीला रंग शरीर में कम होता है तब शोथ अधिक आता है। नीले रंग की पूर्ति हो जाने पर गुग्गा कम हो जाता है। कैला रंग की कमी होती है तब अस्वास्थ्य बढ़ता है। साथ रंग की कमी होने पर आनन्द और जड़ता पनपती है। पीले रंग की कमी होने पर

जागृत करने का अनुरम माधन है। यह एक मार्ग है। जिसको कब गिद्धि होती है, यह उसके प्रयत्न की सघनता पर निर्भर करता है। इनका निश्चित है कि यह मार्ग बड़ा पहुँचाना है।

‘जमो आयरियाण’ मन्त्र-पद है। इसका रस पीना है। यह रस हमारे मन को सक्रिय बनाता है। इसका स्थान है ‘विशुद्धिबेन्द्र’। यह स्थान ‘चन्द्रमा’ का है। हमारे शरीर में पूरा सौरमण्डल है। सूरज है, चाँद है, बुध है, शुक्र है, मंगल है। सारे ग्रह हैं। हमारे पास विवेक हाथ की रेखाओं के आधार पर भी ग्रहों का ज्ञान कर लेते हैं। सलाह-विवेक सलाह पर खिंचने वाली रेखाओं के आधार पर और योग के आचार्य चैतन्यबेन्द्रों के आधार पर भी ग्रहों का ज्ञान कर लेते हैं। नीचे ग्रह हमारे शरीर में हैं। संज्ञकबेन्द्र गुरु का स्थान है। विशुद्धिबेन्द्र चन्द्रमा का स्थान है। प्रयोगिनी चन्द्रमा के माध्यम से व्यक्ति के मन की स्थिति को पढ़ता है। चन्द्रमा और मन का संबंध है। जैसी स्थिति चन्द्रमा की होगी वैसी स्थिति मन की होगी है। मन का स्थान चन्द्रमा का स्थान है। ‘जमो आयरियाण’ का ध्यान विशुद्धिबेन्द्र पर पीले रंग के साथ किया जाता है। यह चैतन्य केन्द्र हमारी भावनाओं का नियामक है, हमारे मन का नियामक है। संज्ञकबेन्द्र वृत्तियों को उभारता है और विशुद्धिबेन्द्र उन पर नियंत्रण करता है। शरीरशास्त्री मानते हैं कि पाइराइड मैग्नेट वृत्तियों पर नियंत्रण करने वाली ग्रन्थि है। इससे आवेग भी नियंत्रित होते हैं। इस ग्रन्थि का स्थान है कूठ। रंग के साथ इस केन्द्र पर ‘आचार्य’ का ध्यान करने पर हमारी वृत्तियाँ शांत होती हैं, वे पवित्रता की दिशा में सक्रिय बनती हैं। विशुद्धि-बेन्द्र पवित्रता की संवृद्धि करने वाला केन्द्र है। यहाँ मन पवित्र होता है, निर्मल होता है।

‘जमो उच्चमायाण’—यह मन्त्र-पद है। इसका रस है नीला। इसका स्थान है आनन्दकेन्द्र। नीला रंग शांति देने वाला होता है। यह रस समाधि, एकाग्रता पैदा करता है और कथार्यों को शांत करता है। नीला रस आरम-साक्षात्कार में सहायक होता है।

जमो लोए सव्यसाहूणं—यह मन्त्र-पद है। इसका रस है—बाला। इसका स्थान है शक्तिबेन्द्र। शक्तिबेन्द्र का स्थान या शरीर के स्थान पर काले वर्ण के साथ इस मन्त्र-पद की आराधना की जाती है। काला वर्ण अवशोषक होता है। काला छाया क्यों रखते हैं? सड़ों में काले-नीले रंग के कपड़े क्यों पहने जाते हैं? न्यायालयों में काले और न्यायाधीश काला बोट क्यों पहनते हैं? यह सब इसलिए कि काला रंग अवशोषक होता है। वह बाहर के प्रभाव को भीतर नहीं जाने देता। काला वर्ण बहुत महत्त्वपूर्ण वर्ण है।

नमस्कार महाशक्त के पाँच पदों के साथ पाँच वर्णों का चुनाव बहुत महत्त्वपूर्ण है, गुरु है, रहस्यमय है। मैंने केवल दिशा-संकेत मात्र किया है। यह शक्ति

महामन्त्र : निष्पत्तियां-कसौटियां

- श्वेत के प्रति आकर्षण होने पर विकल्प स्वयं शान्त ।
- अहं अहं में ओम मगद्व समत्व में बदल जाता है ।
- मन्त्रमाला के मन्त्र—

१. आत्मिक शक्ति का विकास ।

२. विश्व की प्रगल्भता, तुष्टि ।

३. उपोनिषत्

४. प्रकृत्यपद शरीर

५. अतन्द्रा अधू

६. पुनरुत्थ

७. दशममन्त्र का विकास

८. कोटिगणित मन्त्रों की अनुकूलता

- मन्त्र का आत्मत्व — श्वेत की शक्ति में विज्ञान ।

- श्वेत के मन्त्र का विकास ।

मे हम आगे बढ़ते जाएंगे और एक दिन गन्तव्य तक पहुँच जाएंगे। जिस ध्येय की प्राप्ति के लिए हमने साधना प्रारम्भ की है, वह ध्येय उपलब्ध हो जाएगा। ध्येय और ध्याता के बीच कोई दूरी नहीं रहेगी। इतना दृढ़ विश्वास जब व्यक्ति की चेतना में जाग जाता है तो ये अनिया निश्चित ही उसे प्राप्त हो जाती हैं, परिणाम उसके पैरों में सृष्टि लेगता है और वह व्यक्ति स्वयं परिणाममय बन जाता है।

चावल पक्का है। आध पर चढ़ाया। पकने लगा। ठीक समय हुआ और वह मिठ हो गया। जितने भी खाने के पदार्थ हैं, पकने पर सब मिठ होने हैं। ध्यान भी सिद्ध होता है और मंत्र की आराधना भी सिद्ध होती है, साधना चरम बिन्दु तक पहुँचती है। तब निश्चित ही सिद्ध होती है। किन्तु साधना और सिद्धि के बीच की ओ दूरी है, उसे बहुत समझदारी के साथ सम्पन्न करना चाहिए। मध्यावधि की यह यात्रा बहुत सोच-समझकर होनी चाहिए। यह यात्रा का विवेक निष्पत्ति को उपलब्ध कराने वाला विवेक है। यदि यात्रा का विवेक ठीक नहीं होता है तो निष्पत्ति कभी नहीं हो सकती। यात्रा यदि निश्चित दिशा में चलती है तो निष्पत्ति निश्चित ही होती है। इसमें अविश्वास करने की कोई बात नहीं है।

मंत्र की आराधना की अनेक निष्पत्तियाँ हैं। वे निष्पत्तियाँ आंतरिक भी हैं और बाह्य भी हैं। मानसिक भी हैं और शारीरिक भी हैं। मंत्र की आराधना से जब मंत्र सिद्ध होने लगता है तब कुछ निष्पत्तियाँ हमारे सामने प्रकट होती हैं। पहली निष्पत्ति है—मन की प्रसन्नता। जैसे-जैसे मंत्र सिद्ध होने लगता है, मन में प्रसन्नता आने लगती है। हर्ष नहीं, प्रसन्नता। हर्ष में और प्रसन्नता में बहुत बड़ा अन्तर है। किसी प्रिय वस्तु की उपलब्धि होती है तब व्यक्ति को हर्ष होता है। जहाँ हर्ष होता है वहाँ शोक भी अवश्य होगा। दोनों साथ-साथ चलते हैं। यह न मानें कि हर्ष तो हो और शोक न हो। यह भी नहीं हो सक्ता कि शोक हो और हर्ष न हो। कभी हर्ष होगा तो कभी शोक भी होगा और कभी शोक होगा तो कभी हर्ष भी होगा। हर्ष और शोक एक द्वन्द्व है। मंत्र की आराधना के द्वारा जो प्राप्त होता है वह है चित्त की प्रसन्नता, मन की निर्मलता। प्रसन्नता हमारे अन्तःकरण की निर्मलता है। इसमें मेल का अवकाश ही नहीं रहता। न हर्ष का मेल होता है और न शोक का मेल होता है। कोई मेल नहीं रहता। सारे मेल धुल जाते हैं। न राग का मेल और न द्वेष का मेल। मन बिलकुल निर्मल और प्रसन्न।

महामत्र की आराधना की पहली निष्पत्ति या पहला परिणाम है—मन की प्रसन्नता, चित्त की निर्मलता।

दूसरा दूसरा परिणाम है—चित्त की समुत्थि। बिना किसी उपलब्धि के भी मन समुत्थ हो जाता है। जो सतोष पदार्थ की उपलब्धि के पर्याप्त होता है, कुछ मित्रों पर होता है, वह वास्तव में संतोष नहीं होता, वह एक वासना की तृप्ति-

सत्य होता है। तृप्ति के साथ अतृप्ति जुड़ी होती है। जहां तृप्ति होगी, वहां कुछ सत्य के साथ अतृप्ति भी होगी। पानी पीया। प्यास बुझ गई। एक घंटा बीता, तो घरे बीते, फिर प्यास लग जायगी। तृप्ति के साथ अतृप्ति जुड़ी ही रहती है। किंतु सत्य के साथ, सत्योद के साथ कुछ भी जुड़ा नहीं रहता। पदार्थ की उलझि के बिना ही सत्य सत्योद में उटना भर जाता है कि सारी चाह मिट जाती है, कुछ भी नहीं बचता।

साधनित योग में ही दूसरी निष्पत्ति है।

मौलिक मानव की आराधना में स्मृतियशक्ति का विकास होता है, बौद्धिक क्षमता का विकास होता है और अनुभव की चेतना जागती है। ये मानसिक विकास के जो प्रारम्भ अनुभव में आती हैं।

मंत्र की आराधना का जमीन पर भी प्रभाव होता है। मंत्र की आराधना जैसे-जैसे अधिक होती जाती है, अन्तःस्थान की व्यक्ति की आंखों में आंसू उठान पड़ते हैं। अन्तःस्थान गहरी हो जाता है। रुढ़ गद्गर् हो जाता है। बाणी भारी-सी हो जाती है। ये कार्मेरिक लक्षण प्रकट होने लगते हैं। स्वास्थ्य का भी परिवर्तन होता है।

... १९५५-५६ का नया ही आगमना करने वाला व्यक्ति ... अर्थात्,

रिक्ताम होता है। आधामदन मेख्याओं का घेग और एक विचित्र प्रकार का ओरा—ये सारे हमारे शरीर के आसाम, चारो ओर एक बनयाकार में बन जाते हैं।

सकल्प-शक्ति वा बहुत बड़ा महत्त्व है। साधना की यह धुरी है। चाहे आप प्रेक्षा का अभ्यास करें, दीर्घश्राव वा अभ्यास करें, शरीर-प्रेक्षा या चैतन्यकेन्द्र-प्रेक्षा वा अभ्यास करें, लेख्याओ का ध्यान करें या और कुछ भी प्रयोग करें, प्रत्येक प्रयोग की पृष्ठभूमि में जिस सामग्री की जरूरत है, उस सामग्री का सबसे महत्त्वपूर्ण उपकरण है—सकल्प-शक्ति, इच्छा-शक्ति। जब तक सकल्प-शक्ति का विकास नहीं होता तब तक प्रेक्षा-ध्यान के आश्रय अभ्यास में आने वाले अवरोधों को नहीं मिटाया जा सकता, आने वाली बाधाओं और विघ्नों का निराकरण नहीं किया जा सकता। एक विघ्न आता है और घुटने टिक जाते हैं। एक बाधा आती है और व्यक्ति चलते-चलते रुक जाता है। एक बाधा आती है और साधना की दिशा ही बदल जाती है। यह दिशा का परिवर्तन, गति का परिवर्तन, स्थिति का परिवर्तन बाधाओं के कारण होता है। इसलिए साधना करने वाले व्यक्ति को पहले यह सोचना चाहिए कि बाधाओं का निवारण कैसे किया जाए। जब तक साधक बाधाओं के निवारण का उपाय साब लेकर नहीं चलता तब तक वह ठीक नहीं चल पाता। बाधाओं के निवारण का उपाय हमारे हाथ में होना चाहिए।

बाधाएं आंतरिक भी हैं और बाह्य भी हैं। भीतर से—मन से आने वाली बाधाएं भी हैं और बाहर से आने वाली बाधाएं भी हैं। दोनों बाधाओं के बीच से व्यक्ति को गुजरना होता है। इसके लिए पूरी तैयारी और सामग्री चाहिए। उस रास्ता का सबसे पहला भाग है—सकल्प-शक्ति वा विकास, इच्छा-शक्ति का विकास।

एक शिष्य ने अपने गुरु से पूछा।

‘गुरुदेव ! सामने इतनी बड़ी चट्टान है। क्या हम पर भी किसीका शासन है ?’

गुरु ने कहा—‘हां, है।’

‘किसका शासन है ?’

‘लोहे का। हथौड़ा या टैनी जब हम पर लगती है तब यह चूर-चूर हो जाती है।’

‘लोहे पर किसका शासन है ?’

‘शिष्य ! लोहे पर आग का शासन है। कितना भी लोहा हो आग उसे पिघाल देती है।’

‘गुरुदेव ! आग इतनी शक्तिशाली है, उसपर किसका शासन है ?’

‘शिष्य ! आग पर पानी का शासन है।’

‘गुरुदेव ! पानी पर किसका शासन है ?’

जाता है। सत्त्व-शक्ति के द्वारा ऐसे परमाणुओं का सङ्गम होना है कि होने वाली दुर्घटना भी टल जाती है।

मंत्र की साधना का बहुत बड़ा परिणाम, उलब्धि या निष्पत्ति है—सत्त्व-शक्ति का विराम। इसके साथ हम प्राण को भी समझें।

हमारे शरीर में सबसे अधिक सक्रियता पैदा करने वाला है—तैजस शरीर, विद्युत् शरीर। जब तक हमारा यह तैजस शरीर शक्तिशाली नहीं होता तब तक कोई भी प्राण शक्तिशाली नहीं होता। प्राण दश हैं—पाच इन्द्रियों के पांच प्राण, मन प्राण, बल प्राण, शरीर प्राण, श्वास प्राण और आयुष्य प्राण। ये दशो प्राण तैजस की शक्ति के बिना निष्प्राण हो जाते हैं। सारे चमत्कार विद्युत् से निष्पन्न होते हैं। वर्तमान के विज्ञान ने जो भी विचार किया है वह सारा विद्युत् का लक्ष्यी है। सारा विकास ऊर्जा के आधार पर हुआ है। आज यदि विद्युत् न हो तो सारा विज्ञान ही समाप्त हो जाए। हमारा शरीर सदा से वैज्ञानिक है। इस शरीर में वैज्ञानिक युग अनादिकाल से चल रहा है। आज के वैज्ञानिक युग की आयु ४००-५०० वर्षों की है, विद्युत् मनुष्य के शरीर में वैज्ञानिक युग की आयु अनन्त काल की है।

हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका विद्युत् पैदा करती है। हमारा मस्तिष्क धारावाही विद्युत् पैदा करता है। हमारे शरीर का बल-कण सापेक्षिक विद्युत् उत्पन्न करता है। इस समूचे विद्युत् का जेनरेटर है—तैजस शरीर। यह शरीर जब शक्तिशाली होता है तब सब ठीक चलता है और यह शरीर जब मन्द हो जाता है तब सब कुछ गड़बड़ा जाता है।

मंत्र की आराधना के द्वारा तैजस शरीर को सक्रिय बनाया जाता है। मंत्र की आराधना का सबसे पहला प्रभाव पड़ता है तैजस शरीर पर। जब तक तैजस शरीर तब मंत्र नहीं पहुँचता तब तक मंत्र सफल भी नहीं होता। वह मात्र शब्द का पुनरावर्तन बनकर रह जाता है।

मंत्र की सफलता का सूत्र है—शब्द की आगे पहुँचाते-पहुँचाने स्थूल शरीर की सीमाओं को पार कर, तैजस शरीर की सीमा में पहुँचा देना।

जब मंत्र तैजस शरीर तक पहुँच जाता है तब वहाँ उसकी शक्ति बढ़ जाती है। फिर तैजस शरीर से जो प्राणधारा निकलती है उससे मंत्र शक्तिशाली बन जाता है। इस स्थिति में शरीर की शक्ति बढ़ जाती है, मन की शक्ति बढ़ जाती है और संकल्प की शक्ति बढ़ जाती है। मन की सारी क्रियाओं की शक्ति बढ़ जाती है।

यह सारा का सारा आराधना के द्वारा संभव हो सकता है। केवल मामलों में कुछ नहीं होता। सफलता के लिए अभ्यास अपेक्षित होता है। आज वर्तमान में मंत्र के विषय में सुनने, जानने मात्र से निष्पत्तियाँ निम्न आती हैं। आकाश की ओर

देना और निम्नलिखित करने जाएंगी। ऐसा कभी संभव नहीं है। अभ्यास और साधना जरूरी है। साधना के बिना यह संभव नहीं है।

सामग्री होने पर भी जब साधना या अभ्यास नहीं किया जाता तब कच्ची सामग्री में कुछ नहीं बनता। कच्ची सामग्री को पक्की बनाना चाहिए। कच्चे माल को पक्का बनाना होता है। जब तक कच्ची सामग्री पक नहीं जाती, तब तक वह सामग्री कुछ भी काम की नहीं रहती। वह केवल पड़ी रहने योग्य होती है। उसका कोई भी उपयोग नहीं हो सकता।

बर्तन के घर किसान था। भाई गया। उसे कपड़े देने थे। उसने सोचा, कौन जाल करे। वह रई के थाल भरकर ले गया। वहिन ने थाल देगे। आश्चर्य-पूर्ण होकर बोला—‘भाई! यह क्या? यह कैसा मजाक!’ भाई ने कहा—‘वहिन! तुमही समझती। गारे कपड़े रई से ही तो बनते हैं। मैंने मूल सामग्री ली है।’

भोजन का समय हुआ। गारे भोजन करने बैठे। सभी के थालों में मिठाई लगी। भाई के थाल में केवल गेहूं थे। भाई ने देखा। वह बोला—‘वहिन! यह क्या है? गेहूं के रई से ही तो बनते हैं?’ वहिन बोली—‘भाई! गेहूं सामग्री है। रई से ही तो बनती है। मैंने मूल सामग्री परीची है।’ भाई समझ गया।

सामग्री के सामग्री उपयोगी नहीं होती। पकने पर ही वह उपयोगी होती है।

है। भाषा के द्वारा विचारों का विनिमय होता है। इनकी बात तो समझ में आ जाती है, किन्तु एष-एष अक्षर के अनन्त पर्याय हैं, उसकी अनन्तशक्ति है, यह बात समझ में नहीं आती। एक आचार्य ने इस तथ्य को समझाने के लिए एक ग्रन्थ का निर्माण किया। उसका नाम है—'अष्टलक्षी'। उसमें आठ अक्षरों का प्रयोग है—'राजा भी दबते सौहृदम्'। आचार्य ने इस पद के आठ नाय अर्थ दिए हैं। उन्होंने लिखा है—'मेरे जैसा अग्रजानी व्यक्ति इनके आठ साथ अर्थ कर सकता है। कोई निष्ठ ज्ञानी इसके अनन्त अर्थ कर सकता है।'

यह एक छोटा-सा उदाहरण है। इससे हम अक्षर की अनन्त क्षमता को समझ सकते हैं। मंत्र छोटा होता है, पर उसमें अनन्त शक्ति होती है। वरगद का बीज बहुत छोटा होता है। प्रारम्भ में कोई यह कल्पना नहीं कर सकता कि इतना छोटा बीज इतना बड़ा वटवृक्ष बन जाएगा, जिसकी छाह में गैरुड़ों घोड़े बांधे जा सकते हैं। इनके बड़े-बड़े वरपद के पेड़ भारत में मौजूद हैं।

आप स्वयं इसका अनुभव करें। 'र', 'र' को लें। इनका उच्चारण करें। मात्र उच्चारण, मात्र ध्वनि। इनके साथ मन्त्र की भावना न भी जोड़ें, इनके साथ अन्तर्ध्वनि को न भी जोड़ें, एकाग्रता को न भी जोड़ें, केवल र, र, र की ध्वनि बरतें जाए। कुछ ही समय के बाद आप अनुभव करने लगेंगे कि आपके शरीर में ऊष्मा बढ़ रही है, ताप बढ़ रहा है। शरीर जलने लगा है।

प्यान-पान में कई प्रकार के अनुभव होते हैं। किसी साधक को सूर्य का प्रतिबिम्ब देखने लगता है तो किसी को चन्द्रमा का पूर्ण बिम्ब दृशोच्चर होता है। किसी को अत्यधिक गर्मी का अनुभव होता है तो किसी को अत्यधिक शीत का अनुभव होता है। और भी अनेक प्रकार के अनुभव होते हैं। ये सारे अनुभव सत्त्वशक्ति, रजःशक्ति या प्रेक्षाशक्ति के परिणाम हैं। ये अनुभव बहुत बड़े अनुभव नहीं हैं। ये परिणाम प्रारम्भिक हैं। ये बहुत बड़ी उपलब्धियाँ नहीं हैं। जब हमने यह मान लिया कि हमारे स्थूल शरीर के भीतर सैकड़ शरीर बँटा है, तेज का पुंज विद्यमान है, उसके जागरण से यदि कुछ प्रकाश मिल जाए तो कीन-सी बड़ी बात है? कोई बड़ी बात नहीं है। मर जो नहीं देखती वह बड़ी बात है। जो दीपनी है वह बड़ी बात नहीं है। जब हम बाहर ही बाहर देखते हैं, मन को भीतर से जाने ही नहीं, मन को दीकते ही रहते हैं, कभी रोक्ने नहीं, तब कुछ भी दिखाई नहीं देता। जब हम मन की दिशा को मोड़ देते हैं, बाहर से भीतर से जाने हैं, उगरी दीड को सम्प्राप्त कर उसे एक गूँटे से बांध देते हैं, तब वह प्रकाश दीखना सामान्य हो जाता है। यद्यपि यह सामान्य-भी बात है, फिर भी इसका अपना महत्त्व है, क्योंकि इसमें आदमी का दृष्टिकोण बदल जाता है। आदमी को थोड़ा गाढ़ हो जाती है, धारणा दृढ़ हो जाती है। जब तब अपना कोई अनुभव नहीं होता। तब तब आदमी को लगता है कि उसकी गायना पन नहीं ला रही है। अनुभव

छोटा हो या बड़ा, वह बहुत काम का होता है।

जीवन की दिशा का परिवर्तन और दृष्टिकोण का परिवर्तन—यह प्रेक्षा-ध्यान का प्रयोजन है। प्रेक्षा-ध्यान से यह घटित होता है। मंत्र की आराधना भी प्रेक्षा-ध्यान का ही एक अंग है। प्रेक्षा-ध्यान की पूरी प्रक्रिया दृष्टिकोण बदलने की प्रक्रिया है। जब दृष्टि बदल जाती है तब जीवन की दिशा अपने-आप बदल जाती है, कुछ भी उद्देश्य की जरूरत नहीं होती।

मेरे नाम अनुभव लिया है कि साधना से सचमुच व्यक्ति बदल जाता है। यह बदलाव घटित होता है आन्तरिक परिवर्तन से। व्यक्ति में अनुभव जाग जाता है। अनुभव के आगे तर्क चलता नहीं। व्यक्ति कितना ही पढ़ा-लिखा या तार्किक हो, जब वह एक अनुभव की स्थिति से गुजर जाता है, तब उसके सारे तर्क निरस्त हो जाते हैं। अनुभव को उसे स्वीकार करना ही पड़ता है। तर्क उस अनुभव को नहीं पार करता। एक व्यक्ति तर्क को सहारा बनाकर चला। साधना का क्रम चलता रहा। शरीर-मानस उभे कुछ भी हाथ नहीं लगा। एक दिन ध्यान-काल में अनुभव को अनुभव जागा और उमगी तार्किक दृष्टि समाप्ता हो गई। यह बदल

का वहीं पता ही नहीं लगता । हम सब इस स्थिति में जी रहे हैं । एक व्यक्ति एक किसी शास्त्र से उधार लेता है और दूसरे को बांट देता है । दूसरा व्यक्ति उसी चीज को दूसरे को बांट देता है । यह क्रम चलता रहता है । यह क्रम इतना दूर चला जाता है कि यह सोचने का मौका ही नहीं मिलता कि मूल क्या है ? आज के युग की सबसे बड़ी मांग या जरूरत यह है कि मूल पूजो पर हमारा ध्यान केन्द्रित हो, अनुभव पर हमारा ध्यान केन्द्रित हो । हम महावीर को इसलिए तीर्थंकर मानने हैं कि उन्होंने अनुभव किया, साक्षात्कार किया और फिर लोगों को बताया । जितने अवतार, आचार्य, तपस्वी और साधक हुए हैं, उनकी वाणी को लोग इसलिए शिरोधार्य करते हैं कि उन्होंने सत्य का पहले साक्षात्कार किया, अनुभव किया और फिर लोगों को बताया । विष्णु आज लोग उधार ली हुई बातों के आधार पर अपनी यात्रा को चला रहे हैं । जीवन-यात्रा को ही नहीं, वे धर्म की यात्रा को भी उधार के जल पर ही चला रहे हैं । यह एक आश्चर्यकारी बात है ।

साधना करने वाले लोग इस भ्रान्ति से निवृत्त कर सत्य के साक्षात्कार की ओर चलने का सफल्य लेकर चलते हैं । वे मूल पूजो को खोजने के लिए प्रयत्न करने हैं । केवल उधार से काम चलाने में उन्हें सतोष नहीं होता । वे मूल को पाने के लिए प्रयत्न करते हैं । दरवाजा खलता है और गति प्रारंभ हो जाती है । किन्तु पहुंचना बहुत दूर है । एक चरण आगे बढ़ने-मात्र से लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो जाती । अब चरण निरन्तर चलते हैं तब लक्ष्य निकट आ जाता है ।

मैंने पहले कहा था कि 'अमो अरहंताण' के अक्षर-अक्षर का ध्यान करें । धीरे-धीरे कमजोर हुए श्वेत वर्ण के अक्षर साक्षात् हो जाएंगे । इसके लिए निरन्तर अभ्यास करना होगा । अभ्यास-काल तीन महीने का भी हो सकता है और छह महीने का भी हो सकता है । और भी अधिक हो सकता है । धीरे-धीरे उसकी निष्पत्ति सामने आने लगेगी । उतावत न करें । उतावलापन साधना का विघ्न है । धैर्य अपेक्षित होता है । आज के युग की सबसे बड़ी बीमारी है—उतावलापन । आज के आदमी में धैर्य नहीं है । वह बीमार होना है प्रातःकाल और स्वप्न हो जाना चाहता है शाम तक । प्रत्येक क्षेत्र में यह उतावलापन है । युग ने विषाम बिचा है । युग की रफ्तार बढ़ी है । ऐसी स्थिति में आदमी इन्तजार करता रहे, यह संभव नहीं है । पहुंचने के जमाने में आदमी घर से निवृत्तता और दो-तीन महीनों के बाद कमजोरता पहुंच जाता । आज का आदमी बलवत्ता पाने के लिए दो-तीन महीने तो क्या, दो-तीन दिन की भी प्रतीक्षा नहीं कर सकता । वह दो-तीन घंटों में ही बड़ा पहुंच जाना चाहता है और आज पहुंच भी जाता है । अब वह दो-चार मिनट में पहुंचने की बलना कर रहा है । यह सब है । मैं एक बात बहुत स्पष्ट कर देना चाहता हूँ कि प्रीति-ध्यान की साधना में, मंत्र की धाराधना में हम वर्तमान युग के इस प्रभाव को, उतावलेपन को, अधैर्य को, धाम में न लें ।

यह मान्य सत्य है। शाश्वत सत्य के साथ कोई समझौता नहीं हो सकता, कोई परिचर्जन नहीं हो सकता। साधक धैर्य रखें, प्रतीक्षा करें, उतावले न हों। जो पथ चुना है, जीवन का ध्येय बनाया है, उस पर पूरे आत्म-विश्वास के साथ चलें, भ्रम में न पड़ने जानें, अज्ञान का विकास करें। ऐसी स्थिति में निश्चित ही एक दिन पथ पर पहुँच जाएंगे।

- अभिव्यक्ति के दो साधन—अक्षरश्रुत और अनक्षरश्रुत ।
- शब्द ज्ञान का वाहक ।
- शब्द पर प्रकाश डालने वाले दो शास्त्र—शब्दशास्त्र और मन्त्र-शास्त्र ।
- मन्त्रशास्त्र के अनुसार शब्द को तीन अवस्थाएं—मजल्प, अन्तर्जल्प और ज्ञानात्मक ।
- अक्षर के तीन प्रकार ।
- सान्द्र का महत्त्व ।
- ओम् की निष्पन्नता के विविध दृष्टिकोण ।
- ओम् एकाक्षरी मन्त्र । इसके जाप से होने वाला लाभ ।
- मन्त्र-जप में उच्चारण का महत्त्व ।
- ओंकार के साध रणों का योग ।



‘ओंकारं विदुसंयुक्तं, निग्य ध्यायन्ति योगिनः ।

कामद मोक्षदं चैव, ओंकाराय नमो भवः ॥’

हम सब दो प्रकार के जगत् में जीते हैं । एक हमारा आध्यात्मिक जगत् है, भौतिक जगत् है और दूसरा बाह्य जगत् । अन्तर्जगत् में हम अकेले होने हैं और बाह्य जगत् में हमारा समाज होता है । हमारा ज्ञान का जीवन अन्तर् जगत् है । वह सदा भीतर रहता है, कभी बाहर नहीं आता । यदि मनुष्य कोरा ज्ञानी हो

होता तो यह निरांत अकेला होता। यह सामाजिक कभी नहीं बनता। हमारा सामाजिक जीवन बनता है भाषा के द्वारा, शब्द के द्वारा। ज्ञान और भाषा का जब से योग हुआ तब से मनुष्य वाला जगत् में आया और उसने अपना विस्तार किया। जगत् को मनुष्य को विस्तार दिया, वाला जगत् का निर्माण किया और एक द्वैत पैदा किया। मनुष्य दो जगत् में जीने वाला प्राणी बन गया।

ज्ञान अपने-आप में स्वयम् होता है। उसके द्वारा किसीको भी अभिव्यक्ति नहीं दी जा सकती? केवल जाना जा सकता है, पर अपना जाना हुआ दूसरे तक नहीं पहुँचाया जा सकता। ज्ञान जब दूसरे तक नहीं पहुँचता तब समाज नहीं बनता। समाज का मूल आधार है अभिव्यक्ति, ज्ञान का विनिमय, प्रत्येक के ज्ञान का प्रत्येक तक पहुँचना।

मध्य में तीन सेतु हैं—बायी, बायी और मन । ये अन्तर् जगत् के प्रवाह को बाह्य जगत् तक पहुंचाने हैं । अमूर्त जब मूर्त के साथ जुड़ता है, तब वह ध्रुत बनता है । शास्त्र, आगम या वाङ्मय बनता है । मन, मन में आगे वाक् और वाक् में आगे वायु—इन तीनों के बनें जुड़े हुए हैं । मन में कोई विचार पैदा हुआ और वह वाक् में उतरा, वाङ्मय बना, बायी में आया । उगे बायी में आने के लिए बाया के तंत्र में उसका पूरा सहयोग किया । उच्चारण के स्थान, जिनमें शब्द उच्चारित होते हैं, श्रवण बने और मन का भाव प्रकट हो गया । जो अगम्य या वह गम्य बन गया, जो अन्तर् जगत् में था वह बाह्य जगत् में आ गया ।

मैंने मन में सोचा—मुझे वहां जाना है । किन्तु जब मैंने भाषा के द्वारा प्रकट कर दिया कि मुझे वहां जाना है, तब वह अन्तर् जगत् की घटना नहीं रही, वह बाह्य जगत् की घटना हो गई । मन की अगम्य बात दूसरों के लिए गम्य बन गई ।

शब्द की शक्ति के द्वारा हमारा ज्ञान बाह्य जगत् में अवतरित होता है । यदि शब्द का बाह्य न मिले तो ज्ञान कभी भी बाह्य जगत् में अपने अस्तित्व को प्रकट नहीं कर पाता । यह है ज्ञान और शब्द का संबंध ।

शब्द पर शब्दशास्त्रियों ने काफी विमर्श किया है । दूसरी ओर मन्त्रशास्त्रियों ने भी काफी विमर्श किया है । शब्द पर दो शास्त्र बहुत प्रकाश डालते हैं—शब्द-शास्त्र और मन्त्रशास्त्र । ज्ञान भीतर होता है । वह शब्द के माध्यम से बाहर आता है । ज्ञान भीतर पहुंचता है तब भी शब्द के माध्यम से पहुंचता है । दूसरा व्यक्ति मुझे कुछ बनाना है, जिसे मैं नहीं जानता । वह बात मुझे शब्द के माध्यम से उपलब्ध हुई । शब्द में भीतर की माता गुरु की ओर वह मेरे ज्ञान के साथ जुड़ गया । ज्ञान का स्पर्श कर अपने अर्थ को वहां तक पहुंचा दिया । यह प्रक्रिया है ज्ञान की बाहर से भीतर तक पहुंचने की । मेरे भीतर का ज्ञान भी इसी प्रक्रिया से दूसरे तक पहुंचता है । मेरा ज्ञान मेरे भीतर रहता है और दूसरे का ज्ञान दूसरे के भीतर रहता है, किन्तु शब्द के माध्यम से हम ज्ञान का विनिमय कर देते हैं, एक-दूसरे के ज्ञान को अपना बना लेते हैं । यह हमारा ज्ञान-भीमासा और शब्दशास्त्रीय भीमासा का पक्ष है । इसका दूसरा पक्ष साधना का है, मन्त्रशास्त्र का है । मन्त्रशास्त्र के अनुसार शब्द की पहली अवस्था है—सञ्जल्प, जो तेजस्वर में बोला जाता है । यह भाष्यावस्था—बोली जाने वाली अवस्था है । दूसरी अवस्था है—अन्तर्जल्प । जब शब्द बाहर सुनाई नहीं देना अथवा उच्चारित नहीं होता तब अन्तर्जल्प होता है । तीसरी अवस्था ज्ञानात्मक है । वहां अन्तर्जल्प भी समाप्त हो जाता है, भाषा ज्ञान के रूप में शेष रह जाती है । मन्त्रशास्त्र में वाक् को वैखरी, वाक्-प्रयोग (वक्त्र योग) को माध्यमा और ज्ञानावरण के विलय या ज्ञान के उदयोपयोग को परम्यो कहा जाता है । वह ज्ञान जब सन्धि में पला जाता है, ज्ञान की सहज समता ॥

श्रवण सेते हैं, इसीलिए हमारा शब्द निरन्तर गतिशील रहना है। योगशास्त्रीय गणना के अनुसार एक व्यक्ति एक दिन में इसकीम हजार छह सौ श्वाग-प्रशवास लेता है। जब वह श्वाग लेता है तब एक प्रकार की ध्वनि होती है। श्वाग छोड़ना है तब भी ध्वनि होती है। श्वाग छोड़ने समय 'ह' की और लेने समय 'स' की ध्वनि होती है। इन सहज दोनो ध्वनियों के आधार पर 'सोऽह' का विकास हुआ। इसे 'अजपाजप' कहा जाता है। इसे जपने की जरूरत नहीं। यह बिना जपे जप हो जाता है, इसलिए इसका नाम 'अजपा' है। शिवस्वरूप में 'हकार' को शिवरूप और 'सकार' को शक्तिरूप माना गया है। दृष्टयोग में 'हकार' मूर्ध या दक्षिण स्वर का प्रतिनिधित्व करता है और 'सकार' चन्द्र या बाएँ स्वर का प्रतिनिधित्व करता है। इन दोनो का साम्य होने पर परमात्मभाव का विकास होता है। तन्त्रशास्त्र के अनुसार पूर्ण वर्णमाला ओंकार में उत्पन्न होती है। इसीलिए उसे 'मातृकासू' कहा जाता है।

'सोऽह' का महत्त्व अपनी ध्वनिगत विशेषता के कारण है। प्राणशक्ति के साथ उसका स्वाभाविक संबंध है, इसलिए उसका महत्त्व है। उसके साथ भावना का संबंध भी जुड़ा हुआ है। 'सोऽह' का अर्थ होता है—मैं वह हूँ। ओ परमात्मा है वह मैं हूँ। इस भावनात्मक संबंध के कारण 'सोऽह' एक बहुत शक्ति-शाली मंत्र बन गया। ध्वनिगत विशेषता और भावनात्मक संबंधना के कारण इसका स्थान महामंत्रों की कोटि में प्रस्थापित है।

'सोऽह' में जोड़ा-सा परिवर्तन हुआ। 'सकार' को हटाया, 'हकार' को हटाया और 'ओम्' बन गया। 'सोऽह' का परिवर्तित रूप है 'ओम्', जो भाषाशास्त्रीय दृष्टि और ध्वनि विश्लेषण के अनुसार 'सोऽह' के बहुत निकट है। 'स' और 'ह' घने जाते हैं और शेष 'ओम्' रह जाता है। 'ओम्' हमारी प्राणपन ध्वनि है। प्राण के साथ सहज उच्चरित होने वाली ध्वनि है। इसलिए इसका बहुत मूल्य है। 'ओम्' का पर्याय शब्द है 'प्रणव'। महर्षि पतञ्जली ने इसे पुरुष का वाचक बतलाया है। 'प्रणव' प्राण को देने वाला होता है। वह हमारी प्राणशक्ति को जामून करता है। 'ओंकार' हमारी प्राणशक्ति को प्रवर्धित करने वाला है, इसलिए उसका बहुत मूल्य है। वैज्ञानिक युग में जिनका ऊर्जा का मूल्य है उनका ही हमारी आंतरिक शक्ति के विकास में, जीवनतन्त्र के परिपालन में इसका बहुत बड़ा मूल्य है। इस प्राकृतिक मूल्य के साथ साधना की परंपराओं ने भावनात्मक मूल्य का भी योग दिया है। वैदिक परंपरा में 'अ, उ, ऋ'—इन तीनों अक्षरों के योग से 'ओम्' शब्द निष्पन्न होता है। 'अ' ब्रह्मा, 'उ' विष्णु और 'म्' महेश—ये तीनों शक्तियाँ इसमें साथ जुड़ी हुई हैं। वैदिक परंपरा का अनुयायी 'ओंकार' का जप करते समय अपनी प्राकृतिक प्राणशक्ति का उपयोग करता है और साथ-साथ अपने में ब्रह्मा, विष्णु और महेश की शक्ति का अनुभव करता है। एक ओर उसकी प्राणशक्ति

आवाज नहीं कर सकते बह व्यक्ति गुपुष्पा या मध्यमार्ग में प्राणधारा प्रवाहित होने पर आने-आप अच्छा आचरण करने लग जाता है। किसी उद्देश की जरूरत नहीं, किसीकी समझाने की जरूरत नहीं। गुपुष्पा के जागरण द्वारा आचरण की शुद्धि अपने-आप हो जाती है और उसके जागरण में ओंकार के जप का बहुत बड़ा योग हो सकता है। ओंकार का जप तीनो स्थितियों में चलता है—वाक् के रूप में, वाक् से अन्तर् जल के रूप में और गुपुष्पा में प्रवेश कर ज्ञान के रूप में। जब हमारी चेतना प्राणधारा के साथ प्रवाहित होने लग जाती है उस स्थिति में व्यक्तित्व में सहज ही परिवर्तन घटित होता है, जिसकी हम पहले कल्पना भी नहीं कर सकते।

शब्द की शक्ति कम नहीं होती। उसकी छवि-नरों बंद पड़े दरवाजों की ध्वनि देनी हैं, अज्ञान भात हो जाता है, व्यक्ति हीनता अस्तिश्रुत में बदल जाती है, दुःख मुग्न में बदल जाता है। भगवान महावीर ने गौतम गणधर को 'उपमेद वा विममेद वा धुंवेद वा'—इस त्रिपदी का मंत्र दिया। इसके माध्यम से उनकी अन्तर्चेतना जाग उठी। उन्होंने समूचे ध्रुत का अवगाहन कर लिया। ज्ञान के सब द्वार खुल गए। शब्द में उतर सकने वाला ज्ञान उनसे अज्ञात नहीं रहा। वे ध्रुत के पारगामी बन गए।

चिन्तातीपुत्र एक बहुत बड़ा चौर था। उसने एक कन्या की हत्या कर बाली। हाथ में उसका तिर है और तलवार खून से रानी हुई है। जंगल में बीड़ा जा रहा है। पुनिस पीछा कर रही है। उसने देखा, एक साधु ध्यान-मुद्रा में खड़ा है। साधु के पास जाकर बोला—कुछ बताओ। साधु ने केवल तीन शब्द उच्चारित किए—उपम, सवेग, संवर। इन तीन शब्दों का उच्चारण हुआ और चिन्तातीपुत्र एकदम बदल गया। वह चौर से साधु बन गया। मंत्र-शक्ति के द्वारा उसका रूप ही बदल गया। मंत्र के द्वारा प्रगट होने वाली ऊर्जा से व्यक्ति में जो रूपान्तरण होता है, वह हम जानते हैं और मानते भी हैं। हमारी कठिनाई यह है कि हम मानते ज्यादा हैं, जानते कम हैं। ओंकार का जप करने वाले भी ओंकार को मानते ज्यादा हैं, जानते कम हैं। दूसरे मंत्रों का जप करने वालों की भी यही दशा है। इसीलिए हमें शब्द की शक्ति में, मंत्र-शक्ति में विश्वास कम है। केवल मानते हैं काम नहीं आयेगा, कुछ जानें। एक मंत्र के साथ बहुत बातें जुड़ी हुई होती हैं। उन सबको जानना जरूरी होता है। ओंकार एकाक्षरी मंत्र है। यह वाचना की पूर्ति करने वाला और मोक्ष देने वाला—दोनों हैं। इससे प्राणशक्ति का विकास होता है, इसलिए कामना पूरी होती है। इससे चित्त निर्मल होता है, इसलिए यह मोक्ष देने वाला है। हम किसी मंत्र की विशेषता से प्रभावित होकर उसका जप शुरू कर देते हैं। किन्तु पूरी जानकारी के अभाव में पूरा लाभ नहीं उठा पाते। मंत्र के जप का पहला तत्त्व है—उच्चारण कैसे करें? जब तक उच्चारण की बात समझ में नहीं आती तब तक

तो रोना चाहिए यह नहीं होता। शब्द-शास्त्र के अनुसार उच्चारण के आठ स्थान हैं—परा, कंठ, गिर, जिह्वामूल, दांत, नासिका, ओष्ठ और तालु। किन्तु यह बहुत बहुत बड़बूदी बात है। इनमें पढ़ने यह उच्चारण न जाने कितनी अवस्थाओं को पार कर जाता है। उसका प्रारंभ मूलाधार या शक्तिकेन्द्र से होता है। फिर वह तैजस-केन्द्र, अग्निकेन्द्र और विद्युत्केन्द्र को पार कर तालु के पास आता है और वहाँ से—मूढुष्टि के मध्य तक पहुँच जाता है। उस स्थिति में उसकी तेजस्विता प्रकट होती है। उच्चारण के बारे में जब सम्पूर्णज्ञान नहीं होता तो जप से जिस शक्ति की आकांक्षा होती है वह मंडित नहीं होता। मंत्र-शास्त्र बतलाते हैं—भाष्य-जप से भी शक्ति होता है उनमें ह्रस्व गुण लाभ अन्तर् जप से होता है, और अन्तर् जप से भी लाभ होता है उनमें ह्रस्व गुण लाभ मानसिक जप से होता है। जप की दूसरी स्थिति है भावना का नियोजन। जप के साथ हमारा भावात्मक सम्बन्ध कैसा है? यदि हम केवल शब्द के साथ चले, अर्थ की भावना न करें, तो जो शक्ति मिलना चाहिए वह नहीं मिलता। जप की यात्रा शब्द से शुरू होती है। फिर शब्द दूर जाता है, केवल अर्थ ही रह जाता है। हम श्रोती भावना जो छोड़-कर जपों भावना शुरू करते हैं—शब्दात्मक स्थिति में पहुँच जाते हैं। उस स्थिति में शक्ति प्रकट होता है—शब्द का उच्चारण होता है, उसकी तेजस्विता प्रकट होती है।

अतएव यदि हम शब्द का सम्पूर्ण जप करने में लगें तो जप और शक्ति का सम्बन्ध प्रकट होता है।

प्रश्न—ॐ के स्थान पर अहम् को महत्त्व देने का मूल कारण क्या है ?

उत्तर—ॐ का महत्त्व भी कम नहीं है और अहं का महत्त्व भी कम नहीं है। दोनों का अर्थना महत्त्व है। हमारा सगार सापेक्षता का समार है। महा किसी एक या असीम महत्त्व नहीं होता। प्राणशक्ति को जाग्रत करने के लिए अहं का जितना महत्त्व है उतना ॐ का नहीं है। जैन परम्परा में पंच परमेष्ठी की आराधना ॐ के रूप में की जाती है और नमस्कार मंत्र के रूप में भी की जाती है। इसकी उदासना माना रूपों में की जा सकती है। किन्तु इनका अलग-अलग उपयोग है। भिन्न-भिन्न शक्तियों को जागृत करने के लिए भिन्न-भिन्न रूप में पंच परमेष्ठी की आराधना करनी होती है। प्राणशक्ति को जागृत करने के लिए 'अहं' का बहुत उपयोग है। ह, हुम्, ह्री, ह्र — इनका बहुत बड़ा महत्त्व है। प्राणशक्ति के जाग्रत करने के लिए अहं का चुनाव बहुत महत्त्वपूर्ण है।

प्रश्न—हम शरीर का आलबन नहीं लेते, उसे देखते हैं। क्या यह सही है ?

उत्तर—आलबन लेना और देखना—दोनों एक ही बात है। आलबन की भाषा में बहें तो आलबन है और देखने की भाषा में बहें तो देखना है। मन्त्र का आलबन कहा लेते हैं, उसे देखते हैं। मन्त्र के उच्चारण की बात तो बहुत स्पष्ट है। उसे भी हमें देखना है। यह तो अब हम प्रयोग करेंगे तब पूरा समझ में आ जाएगा। शरीर में प्रकरण हो रहे हैं। सामान्यतः आपको कुछ भी पता नहीं चलेगा। नाड़ी पर हाथ रखने ही प्रकरण महसूस होने लगेंगे। श्वास चले रहा है। नाक पर अंगुली रखने से समझ आना होने लग जाता है। हमारे भीतर अनेक प्रकार की ध्वनियां हो रही हैं, किन्तु हमें उनका पता ही नहीं है। हम उन ध्वनियों को सुन सकते हैं यदि हमारी प्राणशक्ति विद्यमान होती है। यदि हमारी एकाग्रता विद्यमान हो और हम शरीर में होने वाली, विवेक, सुषुम्णा में होने वाली ध्वनि को सुन सकें, तो हमें ज्ञान होगा कि कितनी विविध ध्वनियां बहा हो रही हैं। भीतर ध्वनियां ही ध्वनियां हैं, प्रकपन ही प्रकपन हैं। मारा आकाश ध्वनियों से भरा पड़ा है। उन्हें पकड़ने का साधन चाहिए।

दर्शन की शक्ति के द्वारा, ज्ञान की शक्ति के द्वारा, हमारे शरीर में होने वाली ध्वनियों को सुनना सदा प्राणशक्ति या शब्द का उसके साथ अनुभव करना—यह है मन्त्र की साधना।

आलबन और देखने में कोई अन्तर नहीं है।

प्रश्न — विस्फोट उदबधि साधना के विकास के द्वारा की जा सकती है या विस्फोट के द्वारा ?

उत्तर — विकास और विस्फोट में कोई अन्तर नहीं है । विकास का अर्थ है—
 प्रगति होना होता है । फल निकसित होता है अर्थात् वह खुल जाता है । विस्फोट
 का अर्थ है— जो बलिका एकत्रित पड़ी है, उसका खुल जाना । बिना विस्फोट हुए
 विकास नहीं होता । समाज कोष में विकास और विस्फोट पर्यायवाची माने गए हैं ।
 समाज में विस्फोट होना ही विकास होना है । विस्फोट हुए बिना विकास नहीं
 हो सकता । समाज में समाजिक और आर्थिक परिवर्तन में क्रांति की बात चलती है । समाज
 में विकास होना ही समाज में बल नष्ट होने-नये विस्फोट होते रहते हैं । चाहे बलान
 का विस्फोट हो या और बल के कर्म का विस्फोट हो । विस्फोट का अर्थ है चरण है—
 विकास का चरण होना ही एक मान में या एक को कार्य और एक को कारण
 मानने का विस्फोट चरण है और विकास चरण । विकास के लिए विस्फोट अत्यन्त
 आवश्यक है ।

प्रश्न — विकास के लिए समाज में क्रांति के लिए क्या करना चाहिए ?

है, इसलिए रात को धाया गया मोहन उचित रूप में नहीं पचता। अपना हुआ मोहन विवृतिया पैदा करता है। बहुत वैज्ञानिक बात है। वायु का द्रव भी दिन में कम महसूस होता है और रात में उसकी उपना बढ़ जाती है। सूर्य की किरणों में जो परमाणु शरीर को मिलते हैं, वे शक्ति पैदा करते हैं, थोड़ा कम अनुभूत होती है। जैसे ही रात आती है, शक्ति प्राण होना बढ़ हो जाती है, थोड़ा उभर आती है। कुछेक बाहरी निमित्तों में ऊर्जा घटती भी है और बढ़ती भी है। ऊर्जा के घटाव-बढ़ाव के मान्तरिक कारण भी हैं। जब मन में बुरे विचार आते हैं तब ऊर्जा घट जाती है। हमारा आसामंडल (ओरा) मलिन हो जाता है। जब विचार पवित्र होने हैं तब ऊर्जा बढ़ती है, आसामंडल पवित्र हो जाता है। अच्छे विचारों और भावनाओं के साथ तेजस शरीर की सक्रियता बढ़ती है और वह अधिक शक्ति पैदा करता है, शक्तिशाली हो जाता है।

मन की आराधना पवित्र उपक्रम है। इससे पवित्र विचार आते हैं, पवित्र भावना आती है। इन पवित्र विचारों से ऊर्जा बढ़ती है।

प्रश्न—अब इन्द्रिया वश में नहीं होती, तब सकल-शक्ति का विकास हो सकता है? जब मन्त्र-शक्ति का विकास नहीं होता है तो क्या इन्द्रिय और चित्त की एकाग्रता की बात सच सकती है?

उत्तर—बहुत टेढ़ा प्रश्न है। एक बच्चा पहले दिन चलना शुरू करता है। हम निर्दिष्ट मानते हैं कि जब तक पैरों में शक्ति नहीं होगी, वह नहीं चल सकेगा और यह भी मानते हैं कि जब तक वह नहीं चलेगा, उसके पैरों में शक्ति नहीं आएगी। दोनों बातें साध-भाष हैं। हमका एक ही उपाय है कि बच्चा लड़खड़ाता है तो उसे अगुनी का महारा देकर चलाए। लड़खड़ाने दें, कोई निराशा की बात नहीं है। प्रारंभ में इसे नहीं रोका जा सकता। धीरे-धीरे बच्चा चलना सीख जाएगा। पैरों में शक्ति का गभार हो जाएगा। इसी प्रकार ध्यान का अभ्यास करें, सकल-विकल्प आएंगे। आने दें उन्हें, कोई चिन्ता न करें, किन्तु सकल को दृढ़ बनाए रखें 'मुझे ध्यान करना ही है।' थोड़ा लड़खड़ाएंगे तो सकल भी बढ़ेगा। अब सकल बढ़ेगा तो शक्ति भी बढ़ेगी। एक बिन्दु ऐसा आएगा कि सकल बहुत दृढ़ हो जाएगा, इन्द्रियों की ताकत भी बढ़ जाएगी, किन्तु हम उन पर सकलशक्ति से नियंत्रण पा लेंगे। उनको जीत लेंगे। लड़खड़ाना और चलना—दोनों में समझौता ही। करें नहीं, निराश न हों। बीच में समझौता न तोड़ें। विषय हमारी होणी। मुँह की पूरी सैपारी होने पर यदि समझौता सोचा जाता है तो कोई बात नहीं, मनमा द्वार निर्दिष्ट है। इसी रण-नीति पर हम चलें। अभी समझौता करके चलें और जब यह लगे कि मुँह की पूरी सैपारी हो गई है तब रणभेरी बजा दें, फिर कोई चिन्ता नहीं है।

प्रश्न—शरीर और मन की बीमारी से हम बर्निचा है, किन्तु प्राण की

१०६ दूसी पंच पमोस्कारो

बीमारो क्या होनी है ?

उत्तर—हमारे शरीर में जब विद्युत् का संतुलन बिगड़ जाता है तब अनेक बीमारियां उत्पन्न होती हैं। मैग्नेट थेरापी और एम्पूल्सर थेरापी—इन दोनों में सूक्ष्म, दसी गिग पर ध्यान दिया गया है। बीमारियां विद्युत् के असंतुलन से पैदा होती हैं। मैग्नेट थेरापी में चुम्बक का प्रयोग इसीलिए किया जाता है कि अस्वास्थ्य विद्युत् पुनः स्थान पर आ जाए। विद्युत् का संतुलन स्थापित होते ही बीमारी गायब हो जाती है। एम्पूल्सर में सूक्ष्मों का प्रयोग करते हैं और उनके संपर्क से विद्युत् को मजबूत किया जाता है। तीव्र शरीर के स्तर पर जो बीमारियां उत्पन्न होती हैं वे हमारे शरीर की प्राणशक्ति या विद्युत् शक्ति को अस्त-भूत कर देती हैं। दूसरी विधियां विद्युत् का संतुलन की जाती है।

प्रश्न—जिस स्थान में आप मायामत्त का प्रयोग करते हैं वह तो केवल धानि के खेत तक ही है। ऐसी धरम-धर्म मृत्, दूध, चीन—इस पाश्चात्यी में भी बीमारी उत्पन्न होती है। परिणाम भी क्या आता है जो मायामत्त में आता है। फिर हम किन्हीं भी स्थान पर मायामत्त क्यों नहीं करते ?

उत्तर—महज खेत तक ही अस्वास्थ्य का कारण है। अस्वास्थ्य के कारणों में

परिणाम होना चाहिए वह नहीं होता। एक बार किसी व्यक्ति ने विवेकानन्द से कहा—‘मंत्र बेकार है। शब्दों में शक्ति ही क्या है?’ विवेकानन्द ने कहा—‘बड़े बेवकूफ हो, मूर्ख हो।’ इतना सुनते ही वह व्यक्ति समझा उठा। उनसे कहा—‘स्वामीजी! आप इतने महान् मन्त्र होकर ऐसे शब्दों का प्रयोग करते हैं?’ विवेकानन्द बोले—‘अभी तो तुम कह रहे थे कि शब्द में क्या पड़ा है। शब्द का कोई परिणाम नहीं होता।’ उगने स्वीकार कर लिया कि शब्द का परिणाम होता है।

प्रश्न—आत्मा शुद्ध चैतन्य है। उसमें से इतनी विट्प्रिया कैसे निकलती है?

उत्तर—ब्रह्मा जब जन्म लेता है तब विन्कुल साफ होता है। किन्तु जब वह घर के बाठावरण में रहता है, गाली देना सीख जाता है, गुस्सा करना सीख जाता है। सब कुछ सीख जाता है। हमारा सत्कार परमाणुओं से आक्रान्त है। उस परमाणुमय समार में रहने वाला आत्मा भी बिशुद्ध कैसे रह पाता है? मिश्रण से सारी अशुद्धि आती है। इसीलिए मन्त्र-साधना द्वारा हम ऐसा कवच तैयार करते हैं कि बाहर का कोई प्रभाव ही न हो। आत्मा तब अपने शुद्ध रूप में अपने-आप रहेगी।

प्रश्न—आपने बताया कि नमस्कार महामन्त्र की आराधना अनेक रूपों में की जाती है। जैसे—अहम्, ओम्, असिआउसा आदि। एक मन्त्र-साधक को क्या इन सबमें एक ही शब्दावली का चयन करना चाहिए? उसको किस विधि-विधान का पालन करना पड़ता है?

उत्तर—महामन्त्र की उपासना विभिन्न रूपों में की जाती है, किन्तु इनका चुनाव हम आधार पर किया जाता है कि मन्त्रसाधक के सामने प्रश्न क्या है? मन्त्र-साधना का उसका लक्ष्य क्या है? उसे निश्चय करना पड़ेगा कि वह मन की किस शक्ति को जगाना चाहता है? उसके आधार पर ही महामन्त्र के विभिन्न रूपों का चुनाव होगा।

यदि कोई साधक तीन चैतन्यकेन्द्रों को जागृत करना चाहता है तो उसे महामन्त्र के ‘ओम्’ रूप की साधना करनी होगी। वह चाहता है कि उसका दर्शन-केन्द्र, ज्ञानकेन्द्र और आनन्दकेन्द्र—तीनों केन्द्र जागृत हों तो उसे ‘ओम्’ का तीन रंगों के साथ उन केन्द्रों में ध्यान करना होगा—दर्शनकेन्द्र पर लाल, ज्ञान केन्द्र पर श्वेत और आनन्दकेन्द्र पर पीला। तीनों केन्द्र सक्रिय हो जाएंगे।

कोई साधक केवल दर्शनकेन्द्र और ज्योतिर्केन्द्र को जागृत करना चाहता है तो उसे इस महामन्त्र के ‘ह्रीं’ रूप की आराधना करनी होगी।

एसी प्रकार भिन्न-भिन्न प्रयोजनों के लिए उससे भिन्न-भिन्न रूपों की उपासना विहित है। हमें चुनाव करना होता है कि हम किस चैतन्यकेन्द्र को जागृत करना चाहते हैं और उसके द्वारा मन की किस प्रकार की शक्ति को प्राप्य करना चाहते हैं।

में। यह मारा किसी मार्ग दर्शक से जाना जा सकता है।

दूसरा अंग है विधि-विधान का। जो मंत्र की आराधना करना चाहे वे सबसे पहले किसी गुरु से सज भी दीक्षा लें। निश्चित शिवा की ओर मुंह कर, निश्चित स्थान और निश्चित समय में आराधना करनी चाहिए। प्रतिदिन एक ही शिवा, एक ही स्थान और एक ही समय। जिस स्थान पर आराधना की जाती है वहां रहने का प्रवेश निश्चित होना चाहिए। आराधना के समय दूसरा कोई व्यक्ति वहां प्रवेश नहीं होना चाहिए। और भी अनेक विधि-विधान हैं। कुछ तो सभी मंत्रों के लिए सामान्य विधान है और कुछ विशेष मंत्रों के लिए विशेष विधान हैं।

सामान्य प्रवेश विधि यों, नीचे सूची की, सात-आठ बार नमस्कार मंत्र

सेतो की विविध शक्तियाँ हैं। अतएव वीरविदा शीघ्र जो दशाङ्गनाम उक्त विष्णु का वर 'दत्त' से मिल जाता है। प्रश्न होता है कि यरनों के वर देखाओं के दान क्यों है। उनसे क्या हो सकता है? देखाओं में इनकी बड़ी इच्छा बड़ा म आ जाती है। आज यह प्रश्न अनुत्तरित नहीं रहा है। आज वर देखाओं ने सब विरामित। ११ शीघ्र की तो विविध मध्य सामने आए। ऐसी बातें सामने आई कि आज उनकी कल्पना तक नहीं कर सकते। आज वास्तविक देखा से इनका बहुत उद्वेग हो रहा है। दुष्ट, बुरी, पाप करने के लिए विरामितों के आचार व अनन्य काम में निगूणा है। अस्वभाविक विरामितों के आचार में कभी है। इनके विरामित बहुत अच्छा प्राप्त है। इन की एकाग्रता की बुद्धि के लिए वे विरामित बहुत उपयोगी सिद्ध हुए हैं। विरामितों में रखा हुआ पानी कीपछि के रूप में काम आ रहा है। उनमें अनेक योग मिलते हैं। और परिवार में जो विरामित आते हैं उनको धरम करने में वे विरामित उपयोगी हैं। इन विरामितों की व्याख्या न यत्ना की प्राचीन व्याख्या को पुनः उलझाकर कर दिया। आहूतियों में बितनी शक्ति होती है - यह आज महसूस नहीं रहा। हर पुद्गल पुद्गल का आकर्षण करता है। हर परमाणु परमाणु का आकर्षण करता है। समुद्र रचना समुद्र प्रकार के परमाणुओं की आहूट करती है। सभी आहूतियाँ एक ही प्रकार के परमाणुओं का आकर्षण नहीं करती। विभिन्न प्रकार के आचार विभिन्न प्रकार के परमाणुओं को सहज करता है। इस विज्ञान के आधार पर यत्ना के विभिन्न न्यासों का विचार हुआ प्रतीत होता है।

नमस्कार महामन्त्र के साथ-साथ विभिन्न मन्त्रों का विकास हुआ। वैन ही विभिन्न यत्नों का भी विकास हुआ। किन्तु प्रस्तुत प्रश्न ही इनका अधिक नवा हो गया कि मैं इन यत्नों के विषय में कुछ नहीं कह सका। नमस्कार महामन्त्र की व्याख्या जिस प्रकार विभिन्न मन्त्रों के साथ की जाती है, वैसे ही विभिन्न यत्नों के साथ भी की जाती है। इस विषय में और कभी प्रकाश आयूँगा।

प्रश्न—नमस्कार महामन्त्र का ध्यान यदि ज्ञानदेव में बदेत कर्ण के साथ किया जाए तो वैसे आहूति होगी?

उत्तर—ज्ञानदेव में पुरुष की आहूति का ध्यान करना चाहिए। यस्तिस्रों में एकटिहमय, निर्मल और स्वच्छ पुरुषाचार की कल्पना की जाए। कल्पना करने की प्रवृत्ति हो कि वह सफेद मूर्ति साक्षात् दीखने लगे। वर्ष के साथ उस पुरुषाहूति की कल्पना की पुष्ट करना चैतन्य जागरण की प्रक्रिया है। आद्य से देवता एक बात है और कल्पना का बिना बनाकर मानसिक आद्य से देवता दूसरी बात है। कल्पना का बिना बनाना, सकल्प की पुष्ट करना और उसे यथार्थ तक से जाना। इस मूल की हम याद रखें—कल्पना, सकल्प और यथार्थ।

प्रश्न—क्या ध्यान और चर्चित में भेद है?

उत्तर—ध्यान और चर्चित में भेद भी है और अभेद भी है। यदि चर्चित की

केवल उपासना का रूप माना जाए, स्तुति करना, भजन करना, नाम जपना मात्र माना जाए तो वह ध्यान से सर्वथा भिन्न है। भक्ति को यदि आध्यात्मिक रूप में माना जाए तो वह ध्यान से अभिन्न है।

आचार्य जगद्गुरु ने 'विवेक-चूड़ामणि' नामक ग्रन्थ में भक्ति की बहुत सुन्दर व्याख्या प्रस्तुत की है—

'स्वस्वरूपानुगन्धानं, भवितस्त्वभिधीयते।'

— अपने स्वरूप का अनुगन्धान करना भक्ति है। इस दृष्टि से भक्ति और ध्यान अभिन्न बत जाते हैं।

प्रश्न— इस को अधिक समय तक संवेदनशील कैसे बनाया जा सकता है?

उत्तर— जैन धर्म ग्रन्थ तक उसे संवेदनशील बनाया जा सकता है वैसे ही इस अधिक समय तक संवेदनशील बनाया जा सकता है। कम या अधिक समय की आवश्यकता समय विवेक पर निर्भर है। चाहे कोई धारण पकल या सोने की पिघाली—
समय का जो उपयोग होना है। जिस ध्यान की तीव्रता या मंदता, ध्यान की स्वरूप पर निर्भर कर अलग होता है। जिसके लिए जितनी आज्ञा चाहिए वह ध्यान पर निर्भर है।

प्रश्न— ध्यान को कैसे धारण में रखा जाता है? क्या कौन-सा ध्यान में

समाचार प्रसारण के विभाग, यह, गणपत एवं तथा अन्तर प्रमाण

वद	अध्ययन	वद-क्रम	गण्यता	अक्षर-प्रमाण	गुरु	लघु
एवो अरुवाच	१	१	१	७	०	७
नयो निदाच	१	२	२	७	०	७
नयो वायुरियाच	१	३	३	७	०	७
नयो उवभतायाच	१	४	४	७	०	७
नयो सोए मन्वगाहूण	१	५	५	७	०	७
एवो वच नयोवरारो,	१	६	६	७	०	७
एवो वावयगासथो ।						
मगनाच च सन्वेनि,						
वदम हवह मगव						
				६८	७	६१

मन्वगाहूण के अर्थ मन्वगाहूण

समस्कार भग्न के वर्ण और तत्त्व

मन्त्रकार जन्म के वर्ण और तत्त्व			
वर्ण	तत्त्व	वर्ण	तत्त्व
क	आकाश	ग	आकाश
ख	वायु	घ	पृथ्वी
ग	अग्नि	च	जल
द	आकाश	छ	पृथ्वी-जल
ध	वायु	ज	वायु
न	आकाश	झ	आकाश
त	आकाश	ण	आकाश
थ	जल	प	पृथ्वी
द	पृथ्वी-जल	फ	वायु
ध	आकाश	ब	जल
न	आकाश	भ	जल
त	वायु	म	जल
थ	वायु	य	आकाश
द	आकाश	र	आकाश
ध	वायु		
न	आकाश		

नमस्कार महामंत्र : अभ्यास की पद्धतियां

णमो अरहंताण

आकाश में भवन का वैन्द्रीकरण और श्रोत वर्ण ।

पदमा अभ्यास

अध्यास करने । आकाश में श्याम द्वारा श्रोत वर्ण वाला 'ण' लिखें और उसे साक्षात् देखने का अभ्यास करें । इसी प्रकार 'मो', 'अ', 'र', 'त', 'ता', 'ण'—
एक एक शब्दों का लिखें और उसे साक्षात् करने का अभ्यास करें ।

दुसरा पदमा

पदमा (१) 'णमो अरहंताण'— इस पूरे पद का ध्यान करें । आकाश में श्याम द्वारा लिखें दुसरा पदमा 'णमो अरहंताण' साक्षात् देखने का अभ्यास करें ।

पहला चरण

अक्षर-ध्यान । आकाश में श्वास द्वारा मान वर्ण वाता 'म' निचें और उसे साक्षात् देखने का अभ्यास करें । इसी प्रकार 'मो', 'मि', 'मा' 'म'—एक-एक वर्ण निचें और उसे साक्षात् करने का अभ्यास करें ।

दूसरा चरण

पद ध्यान । 'ममो सिद्धाण'—इस पूरे पद का ध्यान करें । आकाश में श्वास के द्वारा निचे गए इस पद को साक्षात् देखने का अभ्यास करें ।

तीसरा चरण

पद के अर्थ का ध्यान । 'ममो सिद्धाण'—इस पञ्चाक्षरी मंत्र का अर्थ है—सिद्ध को ममस्वर । सिद्ध आत्मा का ध्यान दर्शन-वेन्द्र में मान-मूर्त्य के रूप में करें, मान-मूर्त्य के साक्षात्कार का अभ्यास करें ।

सिद्ध आत्मा का ध्यान शब्द पूर्णिमा के चन्द्रमा के रूप में करें । चन्द्रमा के साक्षात्कार का अभ्यास करें ।

चौथा चरण

अपने सिद्धस्वरूप का ध्यान करें । शरीर के कण-कण में वात-मूर्त्य जैसी प्रकाश-ज्योति का अनुभव करें फिर चन्द्रमा जैसी निर्मल ज्योति का अनुभव करें ।

जमो आवरियाण

विशुद्धि-वेन्द्र में मन का केंद्रीकरण और दीपजिवा जैसा पीतवर्ण ।

पहला चरण

अक्षर-ध्यान । आकाश में श्वास द्वारा पीत वर्णवाता 'म' निचें और उसे साक्षात् देखने का अभ्यास करें । इसी प्रकार 'मो', 'मा', 'म', 'मि', 'मा', 'म'—एक-एक वर्ण निचें और उसे साक्षात् करने का अभ्यास करें ।

दूसरा चरण

पद-ध्यान । 'जमो आवरियाण'—इस पूरे पद का ध्यान करें । आकाश में श्वास द्वारा निचे गए इस पूरे पद को साक्षात् देखने का अभ्यास करें ।

तीसरा चरण

पद के अर्थ का ध्यान । 'णमो आचार्याण'—इस सप्ताक्षरी मंत्र का अर्थ है—
आचार्यों को नमस्कार । आचार्य का ध्यान स्वयंप्रकाशी और दूसरों को प्रकाशित
करने वाली पीली दीपशिखा के रूप में करें । दीपशिखा के साक्षात्कार का अभ्यास
करें ।

चौथा चरण

जाने आचार्यस्वरूप का ध्यान करें । शरीर के कण-कण में स्वयंप्रकाशी
और दूसरों को प्रकाशित करने वाली पीली दीपशिखा का अनुभव करें ।

णमो उदरशायाणं

आनन्द-नन्द में मन का केन्द्रीकरण और निरक्ष आकाश जैसा नीम मण ।

पहला चरण

अक्षर-ध्यान । आकाश में स्वास द्वारा ध्याम वर्ण वाता 'ण' निचें और उगे साक्षान् करने का अभ्यास करें । इसी प्रकार 'मो', 'नो', 'ए', 'त', 'ध्व', 'सा', 'ह', 'य'—एक-एक वर्ण निचें और उगे साक्षान् करने का अभ्यास करें ।

दूसरा चरण

पद-ध्यान । 'णमो लोए सव्वसाहण'—इस पूरे पद का ध्यान करें । आकाश में स्वास द्वारा निचे गए इस पूरे पद को साक्षान् देखने का अभ्यास करें ।

तीसरा चरण

पद के अर्थ का ध्यान । 'णमो लोए सव्वसाहण'—इस नवाक्षरी मंत्र का अर्थ है—लोक के समस्त साधुओं को नमस्कार । साधु का ध्यान ध्यामबिंदु के रूप में करें । ध्यामबिंदु के साक्षात्कार का अभ्यास करें ।

चौथा चरण

अपने साधु-स्वरूप का ध्यान करें । शरीर के कण-कण में ध्यामबिंदु का अनुभव करें ।

दूसरा प्रकार

मुनि का ध्यान शक्ति-चन्द्र के स्थान पर 'पादपीठ' पर भी किया जाता है ।
ये सब पूर्ववत् ।

प्रयोजन

१. णमो भरहृत्तार्ण—आवरण-मूच्छा और अन्तराय को क्षीण-उपशान्त करने के लिए ।
२. णमो मिद्धाण—शाश्वत आनन्द की अनुभूति के लिए ।
३. णमो आपरिदयार्ण—बौद्धिक चेतना को सत्रियता के लिए ।
४. णमो उवग्गायाण—मानसिक शान्ति और भयस्या समाधान के लिए ।
५. णमो लोए सव्वसाहण—कामवासना को क्षीण-उपशान्त करने के लिए ।

नव-पद-व्याप्त

१. धष्ट दत्त कमल । कणिका में 'णमो अरहंताणं' । जेप चार दिशाओं की चार पंगुड़ियों में चार पद (णमो सिद्धाणं, णमो आयरियाणं, णमो उज्जयाणं, णमो लोत्त सव्वसाहणं) स्थापित करें । चार विदिशाओं की पंगुड़ियों पर चार पद (एसो पंच णमोस्सरो, सन्न पाप्पणासणो, मंगलाणं च सव्वेसि, पउमं हवद मगगं) स्थापित करें ।

अथवा विदिशावाली पंगुड़ियों में—णमो दंसणस्स, णमो णाणस्स, णमो चरितस्स, णमो तवस्स—इन चार पदों को स्थापित करें ।

'३३' के बिना नौ पदों का स्मरण करना चाहिए ।

अथवा

चार दत्त वाले कमल के बीच 'णमो अरहंताणं' तथा चार दलों में जेप चार पदों का स्मरण करना चाहिए । इसे 'अरहंताणं मंत्र' कहा जाता है ।

फल — पाप का क्षय ।

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| २. ● णमो अरहंताणं | ज्ञानविग्र में |
| ● णमो सिद्धाणं | तत्पद में |
| ● णमो अरहंताणं | दाह काल में |
| ● णमो उज्जयाणं | श्रीपद और भिक्षु के गणित में |

८. दाएँ कंधे पर	मगनाथ च मध्येनि
९. शिखा पर	पद्म हृदय मगन
१०. सनाट पर	जमो अरुनाथ
११. कण्ठ पर	जमो मित्राण
१२. बागमन पर	जमो आदरिवाण
१३. नाभि पर	जमो उवग्नायाण
१४. अंजलि में	जमो लोए मन्त्रमातृण
१५. दाएँ पैर के अंगूठे पर	एसी पञ्च जमोररारी
१६. दाएँ पैर के अंगूठे पर	सम्ब पावण्णासणो
१७. बाएँ घुटने पर	मगलाय च सन्धेमि
१८. दाएँ घुटने पर	पद्म हृदय मगन
१९. बाएँ हाथ पर	जमो अरुनाथ
२०. दाएँ हाथ पर	जमो मित्राण
२१. बाएँ कंधे पर	जमो आदरिवाण
२२. दाएँ कंधे पर	जमो उवग्नायाण
२३. शिखा पर	जमो लोए सम्बमातृण
२४. सनाट पर	एसी पञ्च जमोररारी
२५. कण्ठ पर	सम्ब पावण्णासणो
२६. बधिरधल पर	मगलाय च मध्येनि
२७. नाभि पर	पद्म हृदय मगन

४. अष्टदल वाले कमल की कल्पना कर कणिका में प्रथम पद (जमो अरुनाथ) तथा शेष आठ दलों में शेष आठ पद यथास्थान रखकर भववरद मूल का जाए करना चाहिए।

पुनराकार की कल्पना कर दाएँ पैर के अंगूठे पर एक कमल की कल्पना करनी चाहिए जिसमें भी पद यथास्थान उल्लिखित हों।

दूसरा कमल दाएँ पैर के अंगूठे पर स्थापित करना चाहिए। इस प्रकार हृदय तथा १२ स्थान होने हैं, बाहर कमलों की स्थापना होती है। नीचे जाए करने से ६ × १२ = ७२ नरहर घर की एक माला सम्पन्न होगी।

५. दो बान, दो बायें, नाक के दो छिद्र और एक मुँह—इन सात स्थानों को सात अंगुलियों से छुँकर 'जमो अरुनाथ' का जाए करें।

इसमें दिव्य नाद, दिव्य मन्त्रावय, दिव्य मणीन, दिव्य मण, दिव्य मण, दिव्य मण, दिव्य मण का अनुभव होता है।

६. पाँच पदों को पाँच इन्द्रियों से युक्त करना—

पद्मोद्भवममृतमण्डप	६	अमृत
एवमेव नमोभारो	८	स्वतः
सर्व पावनपामयो	८	स्वतः
मगताय च सन्धेति	८	स्वतः
पद्म हृदय मयन	६	स्वतः
(स्वेन गाय ने दूध जैसा ।	६	स्वतः
रक्त प्रदान जैसा ।		
पीत स्वर्ण जैसा ।		
नील प्रियमृ जैसा ।		
श्याम अमृत जैसा ।)		

वर्ण-युक्त अक्षर का चिन्तन करें। वह कम से कम दो-तीन छुट बड़ा हो। मन को स्थिर करें। मन की आंख से देखें। मन शान्त और स्वस्थ होगा तो अक्षर की आकृति स्पष्ट होखने लगेगी। अन्यथा अक्षर का रंग और आकृति बदल जाएगी।

प्रत्येक अक्षर पर २०-३० सेकेंड, फिर बढ़ाते जाएं।

एक के बाद दूसरे अक्षर की स्मृति-पटल पर लाने की कुशलता प्राप्त करें। यह निरंतर अभ्यास से साध लगेगी।

● निरंतर अभ्यास करने से प्रत्येक अक्षर की सुन्दर आकृति प्रत्यक्ष होने लगेगी। मन वही स्थिर होगा। फिर धीरे-धीरे अक्षरों में से किरणें फूटने लगेंगी और सारे अक्षर ज्योतिर्मय बन जाएंगे।

प्रयुक्त-विधि

रात्रि का चौथा प्रहर। साधक पर्वत के शिखर पर स्थित है। अत्यन्त नीला आकाश। श्वेत वर्ण वाला 'ण' उभर रहा है। बहुत लम्बा-चौड़ा। फिर क्रमशः — 'ण' मोटा हुआ था — अक्षर श्वेत वर्ण में इसी प्रमाण में एक-एक कर उभर रहे हैं।

● अक्षरों पर हो गया है। बाल-मूर्त्य के वर्ण बाने पाचों अक्षर — 'ण' मोटा हुआ था — उभर रहे हैं।

● मूर्त्य पर हो चुका है। मूर्त्य आकाश के मध्य में स्थित है। मध्यार्ध की बेला है। पीले वर्ण में 'ण' मोटा हुआ था — ये सात अक्षर उभर रहे हैं। प्रत्येक का प्रत्यक्षीकरण।

● सायंकाल का समय आ गया है। अक्षर प्रगुन हो रहा है। नीले वर्ण में 'ण' मोटा हुआ था — का चिन्तन किया जाए।

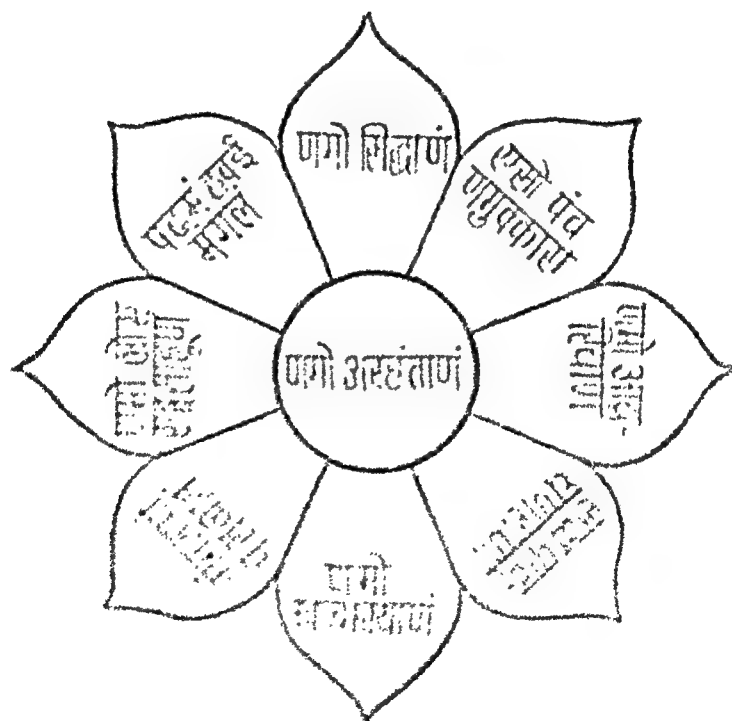
● रात्रि बीत रही है। मध्यरात्रि का समय। श्याम वर्ण में — 'ण' मोटा हुआ था — का चिन्तन किया जाए।

समय

इसमें एक आवृत्ति में ३५-४० मिनट । तत् पश्चात्—‘एतो पंच’—मंगल—
 इन तीनों अक्षरों का ध्यान श्वेत वर्ण में करना चाहिए । इस ध्यान में भी ३५-४०
 मिनट लेंगे । इस प्रकार एक बार नमस्कार महामंत के ध्यान में ७०-८० मिनट
 लेंगे ।

१०. अष्ट दश वागे कमल की हृदय में कल्पना करें ।

प्रथम पद ‘णमो अरहंताणं’ को कणिका में स्थापित करें । तत् पश्चात् चार
 पदों को चार दिशाओं-दलों पर स्थापित करें तथा ‘एतो पंच’—दश चार
 पदों को चार दिशाओं वागे दलों पर स्थापित करें ।



११. हाथ से भाता करता।

दाएं हाथ से नन्दाबल की पद्धति में १२ बार,

बाएं हाथ से सदाबल की पद्धति में ६ बार,

कुल $12 \times 2 = 24$ बार।

बाएं हाथ—सदाबल

७	८	९	१०
६	१	२	११
५	४	३	१२

सर्जनी, मध्यमा, अनामिका, कनिष्ठा

दाएं हाथ—नन्दाबल

३	४	५	१२
२	७	६	११
१	८	९	१०

कनिष्ठा, अनामिका, मध्यमा, सर्जनी

रसा-वक्र

दूधरे के शरीर में अपने शरीर की स्थापित करता—वहाँ स्थापित अपने भक्तक, मुख, कण्ठ, हृदय और चरण-स्थानों में प्रवेश करके, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और मुनि वरों का न्याय करता। इससे रसा होती है।

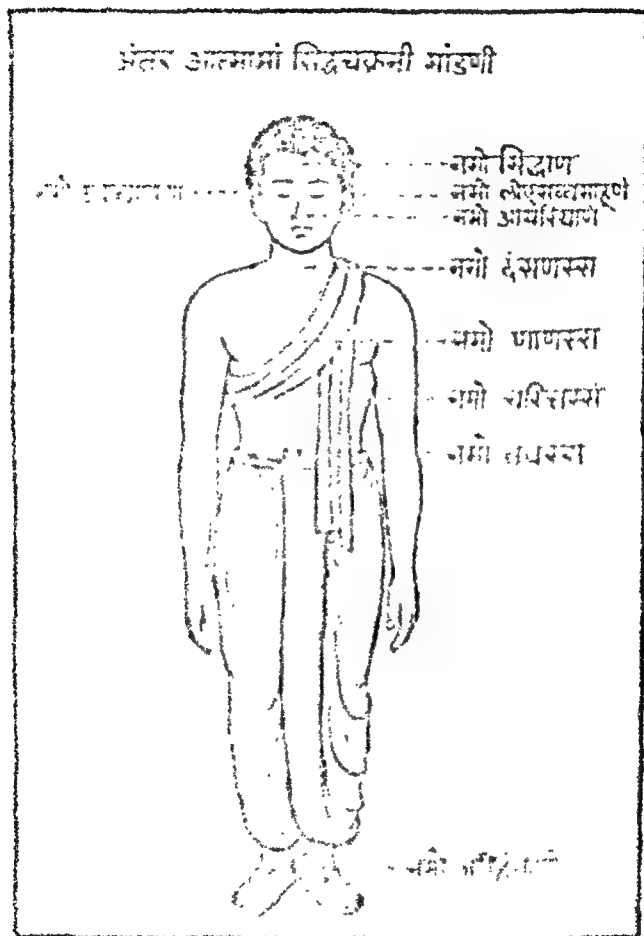
- हृदय में बार दल जाने समय की वृत्तता करें। समय. 'नमो मित्राण'—ऐसे पाठ करने वाले भक्त का ध्यान करें।

पाठ—बर्मे-दाय।

- २० नमो सिद्धे

२०—प्रमुख पर

शरीर-केन्द्र और नमस्तकार महामंत्र [१]



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| १. भ्रंतर आत्माओं सिद्धचक्रणी मांडणी | २. नमो भिद्भाण |
| ३. नमो लीएसव्वमाहूणे | ४. नमो दंसणस्स |
| ५. नमो धाणस्स | ६. नमो रासिस्स |
| ७. नमो तथस्स | ८. नमो श्रीगुरुभ्यो नमः |

शरीर-केन्द्र और नमस्कार महामंत्र [२]



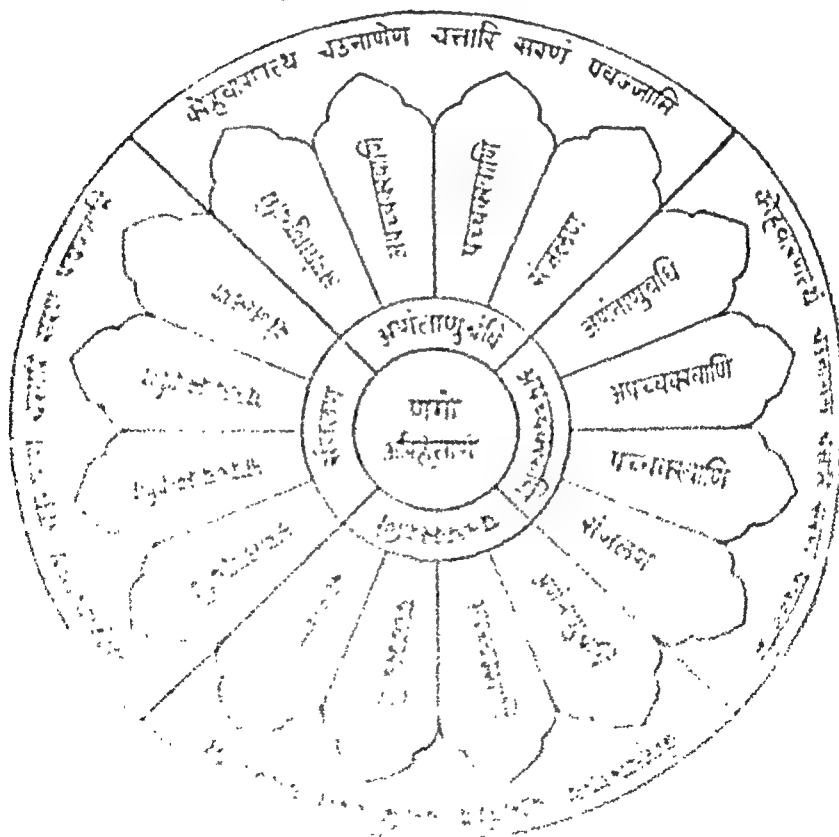
१. जमी उवङ्गतायाण—मुख
२. जमी निड्डाण—कपाल
३. जमी नापरिपाण—कंठ

४. जमी लोएसव्वनाहूण—दाया हाथ
५. जमी लोएसव्वनाहूण—बाया हाथ
६. एमी पच नमुक्कारो...पीठ

(पंचपरमेष्ठो भुवराज्ञ इत्येव साभारः)

क्रोध-विजय

नाभिकमले क्रोधनिवारणार्थं चतुर्ज्ञानेन
चतुशरणपूर्वकं परमपदध्यानम्।



मान-विजय

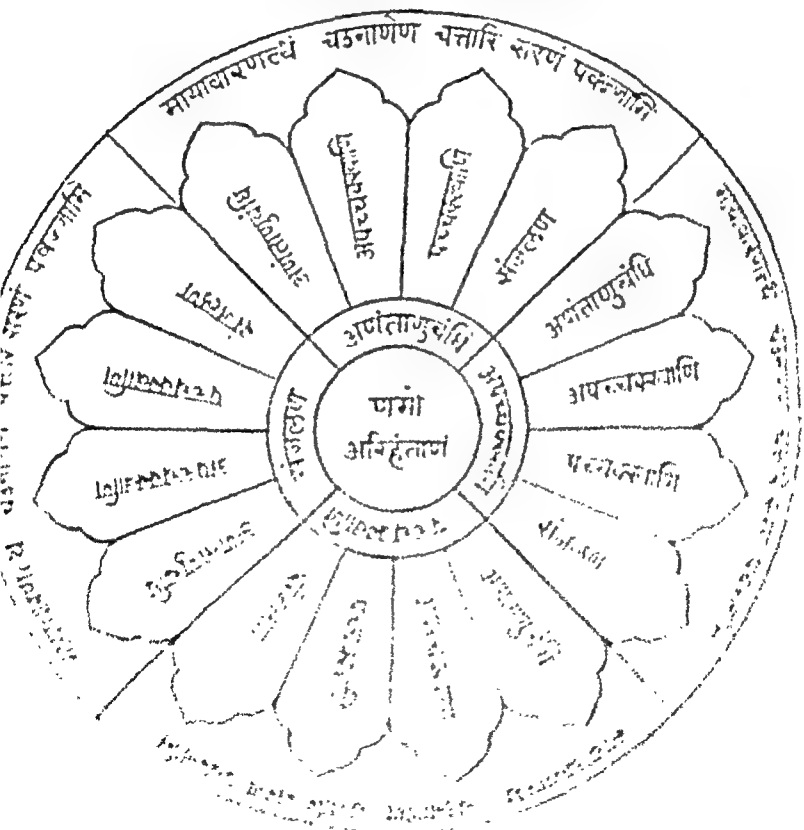
हृदयकमले माननिवारणार्थं चतुर्हानेन
चतुःशरणपूर्वकं परमपदध्यानम्।



(पञ्चपरमेष्ठी धलरात्र घन्य से माभार)

माया-विजय

कण्ठकमले मायानिवारणार्थं चतुर्ज्ञानेन
चतुःशरणपूर्वकं परमपदध्यानम्।

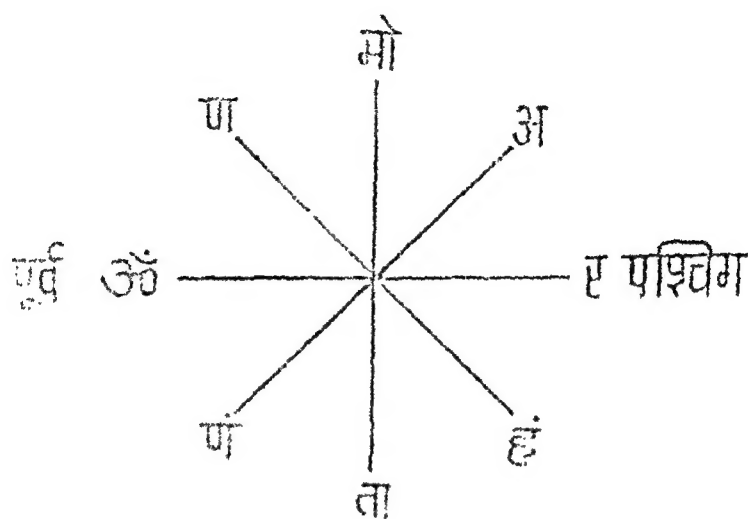


लोभ-विजय

तालुकमले लोभनिवासार्थं चतुर्दशानेन
चतुःशरणपूर्वकं परमपदध्यातम्।

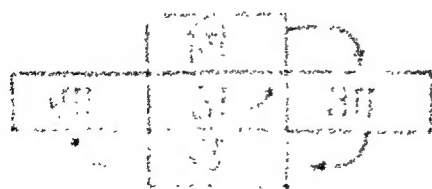


(दशपरमेष्ठी मंत्रराज इत्येते साधारः)



अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह

१. अविनाशनाम	१. अविनाशनाम
२. अविनाशनाम	२. अविनाशनाम
३. अविनाशनाम	३. अविनाशनाम
४. अविनाशनाम	४. अविनाशनाम
५. अविनाशनाम	५. अविनाशनाम



अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह

१. अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह
२. अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह
३. अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह
४. अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह
५. अविनाशनामस्तोत्र-संग्रह

४. ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं ह्रीं ह्रीं अमिआउगा नमः ।

५. ॐ अहं अमिआउगा नमः

[एक साय जाय]

१. ॐ ऐं ह्रीं श्रीं वतीं ॐ अमिआउगा नमः । [यह त्रिभुवनस्वामिनी गिरी है । एक साय जाय । सर्वमिदं ।]

२. ॐ ह्रीं अहं अमिआउगा वतीं नमः ।

[विपनामक ।]

३. ॐ ह्रीं ॐ ह्रीं अहं ऐं श्रीं अमिआउगा नमः ।

[वाह मित्रय]

६. शरीर रक्षण के लिए—‘अ’ मस्तक में, ‘मि’—मुख में, ‘अ’—कण्ठ में, ‘उ’—हृदय में, ‘मा’—चरण में स्थापित करें ।

अहं का ध्यान

१. अहं अरहत की साक्षात् सर्ववर्णमयी मूर्ति है । इन अहं का सम्पूर्ण मेरुदण्ड (मेरुदण्डगत सुषुम्ना) में ध्यान करने वाले आचार्य समस्त भूतार्थ के प्रवक्ता होते हैं ।

२. नाभिगत सुवर्णबमल के मध्य में ‘अहं’ की कल्पना करें । फिर वह ‘अहं’ आकाश में सभी दिशाओं में सञ्चरण कर रहा है ऐसा चिन्तन करें ।

जिसका मन इस ध्यान में लीन हो जाता है वह साधक स्वप्न में भी अहं के अनिरिक्त और कुछ नहीं देखता ।

३. पाँच (अरहत, मित्र, आचार्य, उपाध्याय, साधु) पदों से निष्पन्न है । संहृत के सोनह अक्षर—‘अहंत्-सिद्धाचार्योपाध्याय-सर्वसाधुभ्यो नमः’ से निष्पन्न है । इनको सोनह पञ्चदशों वाले हस्तमाल में स्थापित करें । बीच की बगिचा में ‘सिद्ध’ की स्थापना करें ।

निष्पत्ति—१. दो सौ बार ध्यान करने में एक उपवास का फल ।

—२. ‘अरहतमित्र’—इन छह अक्षरों का तीस सौ बार जाप करने से एक उपवास का फल ।

—३. ‘अरहत’—चार सौ बार जाप करने से एक उपवास का फल ।

—४. [अहं (अहं) का अवग्रह ‘अ’ रूप] ‘अ’ कुण्डलिनी स्वरूप है । नाभिबमल में ‘अ’ का पाँच सौ बार ध्यान करने में एक उपवास का फल ।





युवाचार्यश्री महाप्रज्ञ

जन्म . वि० स० १९७७, आपाड कृष्णा १३, टमकोर
(राज०)।

डीला वि० स० १९८७, माघ शुक्ला १०, सरदारनहर
(राज०)।

निवाय-सचिव : वि० स० २०२२, माघ शुक्ला ५, हिसार
(हरियाणा)।

महाप्रज्ञ उपाधि अर्पण : वि० स० २०३५, कार्तिक
शुक्ला १३, गंगानहर (राज०)

युवाचार्य पद . वि० स० २०३५, माघ शुक्ला ७,
राजलदेवर (राज०)।

योग से सद्बोधित आपके प्रमुख ग्रन्थ हैं—

- मन के जीने जीत
- बिसने कहा मन बचन है
- चेतना का ऊर्ध्वारोहण
- जैन योग
- मैं : मेरा मन . मेरी शान्ति
- प्रेता-ध्यान।

विभिन्न विषयों पर अब तक आपके सयभय एक
सौ ग्रन्थ प्रकाशित हो चुके हैं।